

GINNASTICA MEDICO-CHIRURGICA

O S I A

SAGGIO SULL' UTILITA' DEL MOTO

E de' differenti esercizi del corpo , e della
quiete nella cura delle malattie .

DEL SIG. TISSOT

DOTTORE MEDICO ec. ec.

TRADUZIONE DAL FRANCESE.

DEDICATA

ALL' ILLUSTR. SIG. DOTT.

ANDREA AVELLINO GASPARI

MEDICO FISICO

*Del Pubblico Uffizio di Sanità di Verona , e nella
Città stessa Pubblico Lettore d' Ostetricia .*



VENEZIA, MDCCLXXII.

PRESSO DOMENICO POMPEATI

CON LICENZA DE' SUPERIORI , E PRIVILEGIO.

ILLUSTR. SIG.



*Ell' intitolare a Voi, Illmo
Sig. questa traduzione d' un
trattato Medico del celebre
Sig. Tissot, che per la pri-
ma volta esce da miei Torchi, non al-
tro fine mi proposi che quello d' accre-
scer*

scer pregio al Libro stesso, non ignorando che l'alta riputazione che presso il Pubblico gode e l'Autore, ed il Mecenate non avea d'uopo nè di reciproco sostegno, nè d'un vicendevole accrescimento.

Temo, essendomi noto per fama, che voi cerciate piuttosto di meritargli onori, che d'andarne in traccia, temo, dicevo, che invece d'accettare con animo grato questo leggier tributo della somma mia stima per Voi, non abbiate a sapermene male; ma d'altra parte m'anima, e mi assicura la rettitudine dell'animo vostro, che per quanto umilmente di voi pensiate non può non lasciarvi vedere, che per questo appunto perchè non l'ambite v'è dovuto il mio dono. Priegovi ad usar meco di quell'umil condiscendenza per la quale piegaste gli omeri al gravoso, ma onorato altrettanto, e di Voi degno incarco di Pubblico Lettore d'Ostetricia nella Patria vostra, e dall'Illustrissimo Ufizio di Sanità, di cui già eravate
Me-

Medico, giustamente esibitovi, e adesso dolcemente incurvato da un Atto grazioso di questo Magistrato Eccellentissimo di Sanità.

Non è ignoto alla Repubblica delle Lettere il Nome vostro: e la difficile Arte vostra v'è debitrice dell'utile scoperta de' tristi o salutari effetti degli olj, somministrati agli ammalati a modo: di bevanda in poco o molta quantità o ed in quali casi convengano, o sieno nocevoli. Scoperta che Voi stesso riconoscete dall'esattissima e laboriosa analisi che faceste, e di quello d' amandorle dolci, di semi di Lino, e d' ulivo, da altrui tentata sì, ma non mai a perfezione ridotta, che pubblicaste colle Stampe, e di cui con somma vostra lode assai ne parlarono ed i privati, ed i pubblici Fogli: scoperta finalmente che dovea por freno a que' fanatici, che credendo essere gli olj una panacea universale, in ogni caso li suggerivano, ed in ogni dose, non altrimenti che le acque semplici e pure, on-

onde tanto ne ridea l'ignoranza, e ne
lagrimava oppressa l'umanità.

Soffrite che ricomparisca il Nome vo-
stro ~~un~~ ~~un~~ libro in fronte che tanti
applausi riscosse e tante lodi, che quan-
tunque vostro non sia, è ben degno d'
esserlo; com'io credo non esser men de-
gno dell'onor che m'arrogo di dirmi

Di V. S. Ill^{ma}.

Obb. Dev. Off. Servitore
Domenico Pompeati.

NOI

NOI RIFORMATORI

dello Studio di Padova.

A Vendo veduto per la Fede di Revisione ,
ed Approvazione del P. F. Gio: Tom-
maso Mascheroni Inquisitor General del Santo
Officio di Venezia , nel Libro intitolato :
*Ginnastica Medico-Chirurgica , o sia Saggio
sull' utilità del Moto ec. Del Sig. Tissot MS.*
non v' esser cosa alcuna contro la Santa Fe-
de Cattolica , e parimente per Attestato del
Segretario Nostro , niente contro Principi , e
buoni costumi , concediamo Licenza a Do-
menico Pompeati Stampator di Venezia , che
possi essere stampato , osservando gli ordini
in materia di Stampe , e presentando le so-
lite Copie alle Pubbliche Librerie di Vene-
zia , e di Padova .

Dat. li 11. Marzo 1782.

(*Andrea Querini Rif.*

(*Niccolò Barbarigo Rif.*

(*Girolamo Ascanio Giustinian Cav. Rif.*

Registr. in Libro a Carte 36. al Num. 347.

Davidde Marchesini Segr.

15. Marzo 1782.

Reg. nel Magist. Ecc. contro alla Bestemmia
a C. 106.

Andrea Sanfermo Segr.
PIA-

PIANO DELL' OPERA.



Sporre gli effetti del movimento in generale, dei differenti esercizi del corpo, e quei della quiete; assegnare le indicazioni secondo le quali se ne dee prescrivere l'uso nella cura d'alcune Malattie interne ed esterne: quest'è il mio piano, cui fo precedere la Storia compendiosa dell'origine e dei progressi della Ginnastica Medica sino a' nostri tempi.

STO-



S T O R I A
COMPENDIOSA
DELL' ORIGINE , E DE' PROGRESSI
DELLA
GINNASTICA MEDICA,
FINO A' NOSTRI TEMPI.



A Ginnastica è quella parte della Medicina , che insegna la maniera di conservare o di ristabilire la sanità , con l' uso dell' esercizio .

La Ginnastica Medica , avendo tratto l' origine dalla Militare , deve necessariamente essergli posteriore , come lo è sempre l' effetto alla propria causa .

Allorchè le malattie , che son per lo più il frutto dell' intemperanza e dell' oziosità , ridussero gli uomini alla trista necessità d' aver ricorso ai Medici ; questi , di già convinti senza alcun
A du.

dubio che niente più contribuisce alla conservazione e allo ristabilimento della sanità quanto un esercizio proporzionato alle varie complessioni, età e sessi, e conoscendo altronde l'inclinazione dell'uomo a tutto ciò che avea relazione alla Ginastica, non esitarono punto a prevalersi di quanto codest'arte potea somministrar loro di vantaggio per secondare le mire dei loro malati. A quest'epoca la Ginastica Medica cominciò a fiorire.

Il Signor *Burette* (1) fissa la sua origine al secolo di Platone, e Galeno (2) assicura che Esculapio ne fu l'autore. E di che nol fu nella mente dei Greci! La prova che Galeno adduce in favore del figlio d'Apollo, è, ch'egli ordinava a' suoi ammalati d'andar a cavallo, d'esercitarsi armati, e che loro prescriveva ancora le specie d'esercizi che doveano fare, e le specie d'armi che doveano usare in esercitandosi. Or questa ragione prova piuttosto che Esculapio conobbe qualche principio di Ginastica Medica, di quel che persuada ch'ei ne sia stato l'inventore.

Si dice ancora che Asclepiade (3) e Me-
dea

(1) Nel primo volum. dell' Accadem. delle Iscrizioni ec.

(2) Galen. ad Thrasibulum lib. utrum Medicinæ sit Gymnasticæ hygiene. Opera Hip. Cui & Galeni Pergameni Medicor. omnium principum. T. V. Renat. Charter.

(3) Asclepiade praticava la Medicina senza l'aiuto de' medicamenti, e non guariva i suoi malati che con la regola del vivere. Si rimarca, che

dea (1) facean praticare ai loro ammalati presto a poco gli stessi esercizi che Esculapio prescriveva ai suoi. Ma posto che l' uno o l' altro avesse di già riconosciuto i vantaggi del moto per la sanità ; v' è grande apparenza , tale è per lo meno la testimonianza di Platone , che Erodi-co andò più lungi , e ch' ei fu il primo che del-

che al suo tempo non v' erano che quattro o cinque cose applicabili ad ogni sorte di malattia cioè dieta di mangiare e di bere , strofinare il corpo , far del moto , passeggiar a piede e a cavallo , e far cullare gli ammalati per addormentarli . Celso dice che il metodo di Asclepiade nella cura de' morbi acuti o eronici era di molto affaticare gli ammalati per tre giorni ; a tal oggetto li esponeva a una gran luce : impediva loro il dormire : facea loro patire la sete senza permetterli neppure di rinfrescarsi la bocca : li facea trasportare da un luogo all' altro : li facea coricare in letti pensili : prescrivea loro molte fregagioni , e dopo averli ben stancheggiati così per tre giorni , accordava loro nel quarto qualche nutrimento .

(1) *Medea hominibus juventutem restituisse , & in robustiorem eos aetatem retraxisse fingitur : proptereaue eam veneficam fuisse ajunt . At ita non est : fuit fœmina prudens , quæ exercitationibus gymnasticis molles & effeminatos , otioque corruptos ad integram sanitatem traduxit , & laboribus in locis calidis firmavit . Eam ob causam fabulae occasio data , quasi homines coquendo in juventutem restituerit . Plempii de togar. valetud. tuend. Commentatio cap. 7.*

la Ginastica facesse un' arte particolare applicabile alla sanità. (1).

In fatti prima d' Erodico si praticavano molte sorte d' esercizi nei giuochi pubblici che si celebravano con molta solennità ; ma coloro che avevano istituito codesti giuochi, non s' erano proposto altro che di divertir il popolo o di rendere i corpi più disposti , più forti , e più atti alla guerra , o d' ottenere pel mezzo loro il favore de' Dei in onor dei quali siffatti giuochi si celebravano . Una corona , e l' onore d' aver vinto , erano tutta la ricompensa del vincitore . Bisogna dire che fosse in gran pregio una tal ricompensa agli occhj del pregiudicio ; poichè non ci si presentava a codesti giuochi pubblici senza essersi esercitato prima per lungo tempo in certe particolari Accademie , che si chiamavano *Gymnasia*, *Palestre* .

Erodico , ch' era maestro d' una di queste Accademie , avendo osservato che i giovani che aveva sotto la sua direzione e ch' egli istruiva negli esercizi della lotta , del pugilato ec. si formavano d' ordinario d' una sanità robustissima , e che anzi i più deboli fra essi sì fortificavano di sovente : Erodico istruito altronde per la propria esperienza.

(1) Erodico avea altronde appreso per propria esperienza di quanto vantaggio potevano essere per la sanità gli esercizi del corpo . Egli era stato attaccato , a ciò che ne riferisce Plutarco , d' una malattia creduta incurabile ; ne guarì per l' esercizio , e sì bene , che giunse ad età avanzata . *Hist. de la Santé par Machensit* .

della Ginnaſtica Medica.

perienza, fece allora una rifleſſione naturaliffima, e che ſi dovea far molto prima di lui: cioè che l'eſercizio e'l moto potevano contribuire infinitamente alla ſanità e al vigore del corpo. Inoltrando in ſeguito le ſue viſte, fece una ſeconda rifleſſione a un di preſſo così naturale, quanto la prima, perchè da quella dedotta: cioè di credere, che ſi poteano render i differenti eſercizj non ſolo utili all'acquiſto della ſanità, ma ancora alla conſervazion della vita; e da queſte due rifleſſioni conſeſſe la poſſibilità d'introdurre con buon eſito gli eſercizj accademici nell'arte medica ſottomettendoli alle regole e ai principj di queſta. Dopo una tale illazione che credette a ragione non men giuſta, che intereſſante, Ero- dico più non eſitò; rinunciò alla Ginnaſtica Militare e Olimpica per attaccarſi alla Ginnaſtica Medica. Ne ſbozzò le regole; ne diede i precetti, e a queſto prezzo meritò ſenza dubbio più che alcun altro di quei che l'avean preceduto, d'eſſer riguardato qual inventore di queſta parte dell'arte Medica.

Intorno alle regole che preſcriſſe Ero dico, non poſſiamo che arrischiare delle conghietture; abbiamo perduto le ſue Opere (1), ma, ſe credia-
mo

(1) V' è apparenza, dopo Galeno, che riguardaffero per una parte le varie ſpecie d'eſercizj che ſi potean praticare per la ſanità, e per l'altra le precauzioni che biſognava prendere ſecondo la varietà delle perſone, dei temperamenti dell'età, dei climi, delle ſtagioni, delle malattie ec.

Storia compendiosa

mo ad Ipocrate ch' era stato suo discepolo , la maniera con cui dirigeva l' esercizio nelle malattie , non era niente men che salutifera agli ammalati . „ Ammazzava i febbricitanti , dic' egli , „ con l' eccesso del passeggio , con la lotta , la „ dieta e le fomentazioni ; non essendovi cura „ più perniciofa per quei che han la febbre , quanto la fame , la lotta , il passeggio e le fregagioni “ (1) .

Ipocrate fa ancora ad Erodico degli altri rimproccj non men gravi , intorno alla sua Ginastica . „ Pretendendo superare , dic' egli , il tra-
„ va-

Niente impedisce di credere ancora , dopo Ipocrate , che Erodico regolava altresì con molta esattezza e forse con soverchio rigore la maniera di prender cibo o d' astenersene per rapporto ai varj esercizi che si facevano , e alle varie mire che si potevan' avere .

Dicevo che abbiamo perduto tutte le opere di questo Medico ; ma s' è vero ciò che dice Plinio , che per ben intenderlo bisognava esser perito nella Musica e nella Geometria , e che lo studio n' era sì difficile , che la maggior parte dei suoi discepoli l' aveano abbandonato ; questa testimonianza di Plinio dee infinitamente sminuire il nostro dispiacere per una tal perdita .

(1) *Herodicus febricitantes tum multis obambulationibus , tum multa lucta & fomentis conficiebat . Idque male : febris enim fami , luctæ obambulationibus , cursibus , frictioni , iisque utique omnibus est inimica . De morb. popul. l. v. sect. 3. pag. 344. n. 50.*

„ vaglio che apporta la malattia , con un altro
 „ travaglio Erodico tirava adosso a suoi amma-
 „ lati ora delle infiammazioni , ora dei mali di
 „ fianco ec. “ Questa censura che Ipocrate fa
 quì del suo Maestro , prova , che Erodico , in-
 ventor d' un mezzo salutevolissimo , ne abusava
 talvolta . (Perchè *esercitarsi* , dice un Moderno ,
 non è *strappazzarsi*) La pruova n' è , ch' Ipocra-
 te stesso prescriveva l' esercizio a suoi ammalati
 quantunque non lo credesse , come Erodico , utile
 in tutti i casi .

Quei che vennero dopo Erodico e Ipocrate ,
 abbracciarono con tanto ardore la *Ginnastica Me-*
dica , che più non v' ebbe alcuno che non la
 giudicasse una parte essenziale della medicina .
 Non abbiamo più i scritti che Diocle , Prassago-
 ra , Filotimo , Erasistrato , Erofilo , Asclepiade ,
 Teone , Diotimo e molti altri aveano composto
 su questa materia : ma ciò che resta in Galeno
 e negli Autori che li citano , basta per convin-
 cerli , che la *Ginnastica Medica* era nella mag-
 gior stima e nel maggior uso presso gli Anti-
 chi .

Senz' alcun dubbio , non l' apprezzarono meno
 i Moderni . Ne sia di pruova , che già scenden-
 do di secolo in secolo perfino a nostri giorni ,
 troviamo Galeno , Celso , Oribaso , Ezio , Giro-
 lamo Mercuriale (1) Marsilio Cagnato , San-
 torio ,

A 4

torio ,

(1) Girolamo Mercuriale i sette anni che
 dimorò in Roma gli impiegò parte in insegnare
 la Medicina , parte in coltivare le belle lettere .
 I monumenti dell' Antichità , dice il Dot. Eloi ,
 ch'

torio, Rivino, Sthal, Jonsthon, Francesco Fullero, (1) Sydenham, Baglivi, Boerrhaave, Wansvieten; in una parola quanti vi furono grandi Maestri, ed eccellenti pratici, i quali tutti hanno raccomandato l'esercizio, il passeggiare, il cavalcare ec. come mezzi eccellenti per liberarsi da parecchie malattie.

Fi-

ch'erano sfuggiti all'ingiuria dei tempi, i preziosi manuscritti che trovò nelle ricche Biblioteche della Capitale del Mondo, le Opere stampate d'ogni sorte ch'ebbe agio di consultare; tutti questi soccorsi l'ajutarono a comporre il suo Trattato *de Arte Gymnastica*, che pubblicò egli stesso, e ch'è, aggiugne il Sig. Eloi, la migliore di tutte le sue Opere.

In fatti vi si ritrovano delle ricerche curiose sopra gli esercizi che furono il più in uso presso gli Antichi, la descrizione dei loro giuochi, e delle loro corse, con delle dotte spiegazioni. Ma una cosa si può rimproverare a Mercuriale, ed è, che troppo appassionato per l'Antichità nel di cui studio s'era immerso, innoltra il suo entusiasmo fino al punto di condannare l'esercizio del cavalcare, di cui poco conto ne teneano gli Antichi, e che limitandosi agli esercizi usati fra essi, in un Trattato che volea render utile a suoi contemporanei, non fa menzione alcuna di quei che furono in uso in tempi meno rimoti.

(1) Quest'Autore, nella sua medicina *Gymnastica* che uscì in Inglese al principio del secolo decimottavo, si propose specialmente di far ravvivare l'esercizio come essenziale alla guarigione della

della Ginnaſtica Medica: 9

Finalmente nel noſtro ſecolo e a noſtri giorni un celebre Medico uſcito dalla ſcuola dell' Ipo- crate Olandeſe , è venuto ad aggiugner l' ultimo grado di gloria e di ſucceſſo alla Ginnaſtica Medica . Chiamato a Parigi , da qualche anno , per praticarvi l' inoculazione nella perſona d' un Principe caro alla Nazione , vi fu appena conoſciuto , che ſi vide circondato da una folla d' ammalati ; predicò in queſto paeſe una dottrina che i noſtri Medici non avrebbon potuto rendere accetta : queſta dottrina fu quella del moto e degli eſercizj di corpo . Come ſi dà talvolta un momento , in cui la verità di già rigettata , finalmente ſi ſtabilisce ad onta di tutti i ſforzi che ſe gli fan contra , il Sig. Tronchin fu tanto felice da perſuadere ; e allora divenne coſa del buon

della conſunzione , dell' idropiſia , e delle affezioni ipocondriache . Queſt' eccellente Trattato , che farebbe a deſiderarſi ſoſſe tradotto nella noſtra lingua , contiene tante coſe importanti per la ſanità , che coloro che conoſcono il pregio di tal ſorta di ſtudj , non lo leggeranno mai ſenza piacere e ſenza frutto . Un altro oggetto ſu' l quale s' è ſpiegato con egual eſattezza e intelligenza nello ſteſſo Trattato , è l' uſo della ſcopetta e delle fregagioni .

Queſto libro ha per titolo , *Medicina Gymnaſtica* : or , a Treatiſe concerning the Power of Exerciſe , With Reſpect to the animal Oeconomy ; And the great Neceſſity of it , in the cure of Several diſtempers . By Francis Fuller M. A. The Sixth Edition . London 1728.

buon tono il fare del moto ; e le noſtre *petites-Maitreſſes* adottarono queſto mezzo curativo come una nuova moda . La maggior parte degli ammalati che conſultavano il Signor Tronchin , erano perſone ricche , immerſe nella mollezza , nell' ozioſità , e nei ſtravizzi ; il moto e la dieta doveva eſſer la lor medicina , e così il Sig. Tronchin ebbe un incontro il più luminoso . Quando abbianſi cognizioni così profonde , quali il Signor Tronchin , ſi vede , che in molti caſi la buona medicina non è tanto l' arte di preſcriver rimedi , quanto quella di ſaper farſi valere .

La noſtra Ginnaſtica attuale conſiſte principalmente in giuochi e in piaceri . Ma noi abbiamo ſbandito da' noſtri coſtumi liberi e allegri quell' apparato imponente onde i Greci e i Romani davan riſalto alla loro maniera d' eſercitarſi . I noſtri principali giuochi ſono il maglio , il bigliardo , la palla , il volante , il pallone , la pallacorda o ſia racchetta , le zona o ſien zuccoli ec. che poſſono eſſer tutti impiegati utilmente nell' arte Medica .

Le vetture d' ogni ſorta , i paſſeggi pubblici , la caccia , il cavalcare ec. ſomminiſtrano a ciaſcuno differenti gradi di moto relativi al ſuo guſto e biſogno . Ma ſpetta poi ai Medici dirigere l' uſo di tutti queſti eſercizj e di farne una giuſta applicazione .

Un tal principio che è vero per rapporto a tutte le malattie in generale , lo diviene ancor più qualor ſi tratta della cura di malattie chirurgiche ; perciò m' eſtenderò più particolarmente ſu tale oggetto , perchè queſta materia è quaſi nuova .

P A R T E P R I M A .

Degli effetti del moto, e della quiete.

Singula quaeque locum teneant aptata decenter.

T Ratterò del moto in generale; esporrò i suoi effetti i più comuni e i più sensibili. Distribuirò in seguito le differenti sue specie, o sia i varj esercizi del corpo, ciascuno nella lor classe; e farò conoscere come agiscano sopra di lui e sopra le differenti sue parti, relativamente al tempo, al luogo, alla natura dell'esercizio, al suo grado, e alla sua durata. Saranno questi altrettanti dettagli che condurranno come naturalmente le regole della Ginastica le più proprie per procurare al moto e alle sue varie specie tutto il successo che se ne può sperare.

Finalmente rapporto alla quiete seguirò le stesse tracce che avrò seguito rapporto al moto (1).

C A-

(1) Quanto al piano che abbiamo indicato, promettiamo d'esser metodici in questo scritto; ma non sapremo lusingarci di poter esser brevi. E' noto il detto d'Orazio: *Brevis esse laboro? obscurus fio*. Frattanto temiamo meno l'oscurità in cui dovremmo cadere volendoci restringere ed accorciare, che il pericolo quasi certo di strangolar le materie, in vece di trattarle, e di sfiorarle, in vece di esaurirle. Se dunque siamo prolissi e diffusi, o se lo sembriamo (il che procureremo di sfuggire) ce ne scuferà la grandezza e l'importanza dell'argomento.

CAPITOLO PRIMO

Del moto in generale.

CHE cosa è il moto? Non intraprendiamo di definirlo: la definizione ne farebbe forse più difficile di quello che sembra (1). Ci contenteremo di spiegarne le proprietà, ed esporne le operazioni per rapporto al nostro oggetto.

Il moto è l'anima di tutta la natura; con esso lui cominciamo la nostra esistenza, e la terminiamo quando ei ci abbandona. Ci conduce alla morte mentre affatica a mantenerci in vita; forma i nostri umori e li distrugge; inaffia le nostre fibre e le dissecca; ci nutrisce e ci consuma; in una parola, tutto sussiste, tutto si conserva e perisce pel moto. Il che fa vedere per una parte la necessità di questo principio attivo, e dall'altra la necessità della quiete che gli è opposta.

Il meccanismo generale del nostro corpo dipende talmente dal giuoco e dal meccanismo di ciascuna delle parti che nel compongono, che se l'una delle sue macchine particolari non esercita più le sue funzioni, il tutto che forma la loro unio-

(1) Dirò volentieri del moto ciò che S. Agostino diceva del tempo: *Si quæras quid sit tempus, nescio; si non quæras, scio*. Sarebbe facil cosa provare l'identità di queste due idee, e per conseguenza la difficoltà delle due definizioni; ma qualunque dissertazione logica o metafisica sarebbe fuor di luogo.

unione ed armonia, è esposto ad una distruzione più o meno pronta. La connessione e la dipendenza che l'Autor della natura ha stabilito fra tutte le parti di questo meraviglioso composto, son così intime, che il Principe della medicina ci ha rappresentato il corpo animato ed esercente le sue funzioni, come un cerchio nel quale non si può riconoscere nè principio nè fine.

In fatti gli strumenti destinati alla chilificazione, tranno le loro forze dagli organi della sanguificazione, questi dai nervi e dal fluido che quelli contengono; e questo fluido (se crediamo il sistema il più universalmente adottato, e cui poco manca ad essere dimostrato) questo fluido trae la sua origine dal sangue; e il sangue, dagli alimenti che giornalmente prendiamo. Dalla costanza e dalla regolarità di funzioni così differenti e molteplici dipenda la nostra sanità e la vita.

Non basta prendere nutrimento, bisogna che sia ben digerito, cangiato in sangue, e questo sangue dev'essere assai lavorato per somministrare non solo il semplice nutrimento a tutto il corpo, ma ancora un fluido sottilissimo che si chiama fluido animale. Ciascun liquore deve essere separato in organi particolari, e ciò che la natura rigetta come inutile e pernicioso, deve esserne cacciato fuori.

Bisogna adunque non trascurare alcuno dei mezzi che facilitano l'espulsione o d'un superfluo dei buoni umori, o di materie che rigurgitando nella massa potrebbero corromperla. I due principali mezzi indicatici dalla natura, sono il *moto* e la *quiete*.

Sembra strana cosa che due azioni apparentemente sì opposte, possano collimare allo stesso scopo per agevolare e perfezionare tutte queste o-

pe-

perazioni. L'animma non sarà difficile a sciogliersi se si rifletta, che il *moto* produce delle perdite, e che la quiete dee ripararle.

Ma per esser pienamente convinto della necessità del moto per render regolarmente complete tutte le funzioni nelle quali consistono la vita e la sanità, altro non occorre, se non che esaminar attentamente la struttura del corpo umano. Quest'è un' unione maravigliosa di vasi di differenti diametri che sono intrecciati gli uni negli altri, serpeggiando infra le fibre muscolari: alla pressione successiva delle quali essi devono una gran parte del loro moto e della loro azione su i fluidi. A misura che i muscoli entrano in giuoco, producono sopra i vasi sanguigni delle scosse replicate che si comunicano in tutto il sistema delle arterie e delle vene. Queste scosse non solamente procurano alle fibre la forza e l'attività che caratterizzano la loro buona costituzione, ma macinano, attenuano e assottigliano i liquidi contenuti nei vasi, e compiono la tramutazione del chilo in sangue, in linfa e in fluido animale.

La natura ha munito i vasi che riportano il sangue e la linfa, di numerose valvule, affinchè l'azione de' muscoli potesse aiutare ad espellerne il fluido. Ma senza d'una tale azione codesta invenzione ammirabile resta senza effetto. Codesta causa finale dell'economia del corpo umano, prova dimostrativamente la necessità del moto, e per la conservazione, e per lo ristabilimento della sanità. Diamogli ancor più d'evidenza e d'estensione in un secondo capitolo.

CAPITOLO II.

Effetti più particolari e più sensibili del moto.

IL moto è l'azione per cui il corpo è mosso o sia nel suo totale, o sia in alcuna delle sue parti. Codest'azione s'eccita mediante 'l giuoco dei muscoli che sono i soli organi per mezzo dei quali abbiamo la facoltà di trasportarci da un luogo all'altro e di muovere le nostre membra secondo i nostri bisogni.

Per mezzo dell'esercizio s'operano i differenti movimenti del corpo. Con la parola d'*esercizio* in generale, si vogliono intendere tutte le azioni che possono dare alla macchina un certo movimento capace di metterla in giuoco. L'esercizio o è una fatica, o un trattenimento. La natura ci invita a cercare nella prima i soccorsi di cui abbisogniamo per nostro utile; e gli uomini hanno immaginato l'altro per loro piacere; Ma si passa volentieri all'esercizio, quand'egli è trattenimento, laddove vi si porta con pena quando ci offre l'immagine della fatica.

Ogni esercizio considerato nell'uomo che si esercita, è un moto accresciuto, e questo moto riceve il suo principale incremento nella parte che più agisce; ma ben presto deve estendersi a tutte le parti secondo le leggi della circolazione. Così mediante il moto i liquori trattenuti che si alcalizzano, scorrono liberamente pei loro canali; quei ch'erano troppo densi vengono attenuati; quei che mancavano d'attività, sviluppano i loro sali. Le fibre si estendono, acquistano nuove forze per spingere i fluidi e impedire o sciogliere gli
in-

ingurgitamenti: i liquidi spinti con più vigore, giungono ai tubi secretorii della pelle; la traspirazione divien più copiosa, e trasformata in sudore trascina seco i sali acidi e un gran numero di particelle eterogenee che guasterebbono la massa del sangue. I liquori pervenendo con più frequenza agli organi secretorii che an ricevuto eglino stessi una nuova energia, le secrezioni si formano liberamente, e liberano il sangue da una infinità di particelle straniere.

La pressione e l'assottigliamento che sono i principj della nutrizione, aumentano e in tutto il corpo e nella parte esercitata. L'applicazione della materia congesta è più copiosa, più pronta e più costante: tali son le ragioni della forza che acquistano le fibre nelle persone abituate in molto esercizio.

Si confrontino gli animali salvatici con gli animali domestici della stessa specie, si vedrà quanto possano l'esercizio e la libertà per il vigore del corpo, questi ultimi sono grassi perchè sono bene nudriti e ben curati; ma sono morbidi, deboli e languidi; e si vede che anno perduto il loro più bello appanagio.

Senza cercar esempj fra gli animali, mettiamo in parallelo la forza di quelle persone che lavorano tutto giorno alla Dogana e al mercato, e quella d'un sarto e d'un fabbricatore di stoffe, o di tanti altri che esercitano impieghi sedentarij. Confrontando le loro forze rispettive si crederebbe che fossero uomini di due specie differenti: così gli Anatomici hanno osservato, che non abbiamo parti più carnose e muscolose che le più esercitate; alla sola ispezione delle membra indovinarebbono la profession che s'esercita.

Egli

Egli è dunque un fatto costante che l' esercizio delle parti serve molto a svilupparle, a farle crescere, e in conseguenza a fortificarle fra tutti gli operarj la fatica de' quali è forte e continua; ella è una verità d' esperienza che l' esercizio e la fatica secondando in essi l' opera della natura, danno alle loro membra più consistenza e più nerbo, in ragion del moto che anno ricevuto.

Al contrario, allorchè i muscoli destituiti d' azione non secondano la circolazione del sangue, ne risulta che il sangue penetrando a stento negli ultimi recessi, non opera che una nutrizione imperfetta. Per difetto di nutrizione i muscoli si disseccano, e il loro avanzamento rallenta; sembra che impoveriscano in pena della loro indolenza e non godano più la stessa solidità nè la stessa azione.

Chi non sa che le persone che vivono nell' inazione, i caco-chimi specialmente, vanno soggetti ad una infinità di morbi; che le loro fibre son deboli e rilassate, che i loro sensi son rintuzzati, che tutto il loro corpo è assiderato? „ Com' „ un' acqua corrente, dice Plempio, si conserva „ pura, e la stagnante si guasta (1); così i „ nostri corpi si conservano sani con l' esercizio; „ laddove la infingardaggine e l' inazione son per „ essi una sorgente di corruzione e di morbo (2).
Che

(1) *Uti aquae desides putrescunt, ita & corpora nostra corrumpi otio atque ignavia.* Plempius de togat. valetud. tuend. cap. 7.

(2) Ciò che Ovidio espresse assai bene in quei due versi:

Che bisognerebbe pensare d' un uomo che s' immaginasse di procurarsi sanità vivendo nell' inazione? Ciò stesso che penserebbesi d' uno che si condannasse al silenzio per perfezionar la sua voce Egli è costante in fatti che proprietà del moto è di dare non solo attività alle parti , ma ancora della regolarità alle loro funzioni : che suo effetto è supplire alle forze e di ristabilirle in quelli che si tengono in esercizio . In una parola gran principio di sanità è il moto , e l' indolenza la distrugge :

Un altro vantaggio del moto , indipendente da tutti questi , si è , ch' egli fa godere d' un' aria sempre nuova : una persona che non si muove mai , altera ben presto l' aria che lo circonda , e questa gli nuoce . Per il contrario una persona in azione la cangia continuamente . Finalmente
il

Cernis ut ignavum corrumpant otia corpus?

Ut vitium capiant , ni moveantur aquæ?

de Ponto Eleg. in 6. Missar.

Il pensiero d' Orazio su tal proposito è ancora più energico e forte ; pretende che l' inazione e l' oziosità addormentino talmente i sensi che li conducano a una dimenticanza totale di ciò che sapevasi prima .

Mollis inertia cur tantam diffuderit oblivio-
nem sensibus ,

Pocula letheos ut si ducentia somnos arente
fauce traxerim?

Hov. in Epodo .

quel temperamento di fuoco, capace di sopportare le maggiori fatiche e i maggiori disastri, se non alla rustica educazione che il saggio suo avolo gli avea fatta dare?

Vi sono poche persone che non sieno state nel caso d'agitarsi e di fare esercizio più in certi tempi che in altri; ora osservino queste l'epoca della loro vita in cui avranno goduto di miglior sanità; sarà stata quella del maggior esercizio.

Quanto è cosa ordinaria il vedere le persone oziose e infingarde in uno stato di valetudinarie e languenti; tanto ella è cosa rara il vedere le accostumate alla fatica, ammalarsi, purchè la fatica stessa non sia eccessiva e soverchia.

La maggior parte dei Medici e dei Chirurghi godono della miglior sanità. A che attribuirlo? Ai rimedj che prendono, alla regola con cui vivono? Essi non hanno campo nè d'usar rimedj, nè di vivere con certa regola; ma sono in un moto continuo; vanno e vengono incessantemente, salgono e scendono; l'azione è l'anima della loro sanità, dice il D.^r Andry (1). Finalmente l'esercizio estende la sua influenza fino alle facoltà dell'anima, di cui tutte le operazioni *ceteris paribus* sono più vigorose in un corpo forte e robusto.

Nè si opponga, che gli uomini che sono con-

tinua-

(1) *Attende etiam quam prospera valetudine utantur plerique Medici, euntes atque redeuntes, ascendentes ac semper itantes. Quæst. Medic. an præcipua valetud. tutela exercitatio, Nicol. Andry 1741.*

tinuamente occupati in opere grossolane e che esercitano per conseguenza i loro corpi più vivamente , dovrebbero avere molto spirito , laddove l'esperienza ci convince del contrario . Questa objezione darebbe in falso , poichè non parliamo quì della necessità d'una fatica eccedente e continua , ma d'un esercizio moderato , non ricercando noi una stanchezza , ma un vero abbandono .

In fatti , se lo spirito per una parte è troppo vivamente e continuamente occupato , le fibre del cervello troppo tese assorbono troppa quantità di spiriti , e non s'estendono che in detrimento della macchina ; se il corpo per l'altra parte è in un'agitazione troppo violenta e troppo abituata , la sua azione continua assorbe il fluido nerveo : doppia ragione per cui le persone di gabinetto sono per una parte sì fredde , sì deboli , sì delicate , che hanno la pelle più bianca , più molle , e la voce più delicata ; e che i lavoratori per l'altra e tutti quelli le di cui fatiche sono violenti e continue ; sono sì grossolani , sì goffi , e quasi diffi , poco pensanti (1) .

Tali sono gli effetti del moto più generali e
B 3 più

(1) Queste riflessioni fisiologiche sembreranno forse poste quì fuor di luogo ; ed alcuni lettori potran crederle estranee al nostro soggetto . Io li prego sospendere il loro giudizio : si vedrà in seguito , ch'erano come necessarie , e che ho procurato farne un'applicazione metodica per rapporto al moto considerato nel punto di vista terapeutica nella cura delle malattie .

più ordinarij. Tuttavia sono più o meno sensibili nel tale e tal' uomo, variano anche relativamente a molte circostanze. Ciò dimanda un Capitolo a parte.

CAPITOLO III.

Degli effetti relativi del moto.

A maggior parte degli effetti generali del moto sono più o meno sensibili nell' uomo; vi si trovano anzi infinite varietà relativamente al tempo, al luogo, alla qualità dell' esercizio (1) al suo grado, alla sua durata. Tutto ciò vedrassi in altrettanti paragrafi del presente Capitolo.

§. I.

Effetti relativi al tempo.

Se il corpo si mette in moto nel mattino, gli organi della prima digestione acquistano più forza; l' uscita delle materie escrementizie si rende più pronta, e la circolazione si fa molto meglio nelle viscere, che non son più tormentate nè compresse dagli escrementi. Le orine son più copiose, e di miglior qualità; la parte sedimentosa deve essere più abbondante. Tutte le secrezioni
au-

(1) Ci dispenseremo di parlar quì degl' effetti relativi alla qualità dell' esercizio; il loro luogo naturale si troverà nel Capitolo in cui tratteremo di ciascun esercizio in particolare.

aumentano ; purga il capo e traspira la cute più del solito nelle ore in cui le escrezioni sogliono aumentare . Così come l' esercizio del mattino dopo il rilassamento procurato dal riposo e dal sonno , accresce la traspirazione , accresce ancora le altre escrezioni .

Chi non ha rimarcato , che l' esercizio qualunque siasi , è sempre più salutare all' aria fresca della mattina , in campagna specialmente e quando il tempo è sereno ? Ma non bisogna aspettare che tutto il balsamico della natura sia dissipato . L' aria del mattino porta in chi la respira una forza e vigoria che ei risente in tutta la giornata . Ecco il perchè gli ammalati si trovano meno stanchi , più svegliati , più freschi , più leggeri dopo il passeggio della mattina , e che son quasi sicuri d' acquistar appetito (1) .

Se lo stomaco è pieno d' alimenti allorchè vuolsi mettere in moto , vi si trova molto meno disposto ed agile ; il moto disturba allora la digestione , precipita la distribuzione degli umori prima che sieno elaborati e che acquistino le qua-

B 4

li-

(1) E che sono tante ghiottonerie per un stomaco ammalato , grida Plutarco ? Chi può ignorare che non v' è sì buona falsa quanto l' appetito ? *Optimum condimentum fames est* .

Dicesi , che in una marcia Alessandro rispedì i suoi cuochi , dicendo che ne aveva di migliori presso di se ; cioè una lunga marcia da fare la mattina , che l' avrebbe provveduto di appetito pel pranzo , e un pranzo frugale che gli avrebbe fatto trovare le vivande eccellenti .

lità necessarie per la nutrizione. Se ciò avvien la sera e poco prima di coricarsi, anche allor quando la digestione è fatta nelle prime vie, allora il moto che si prende, fa compire la digestione che dee farsi nelle seconde, e il superfluo è più disposto ad essere evacuato. D' onde risulta che rendendo più libero il corso degli umori, l' esercizio li rende ancora più disposti alle secrezioni. Finalmente, gli ammalati gustano coricandosi le dolcezze del sonno; e questi versa nelle lor vene un balsamo inestimabile, atto a ristabilite le loro forze.

§. I I.

Effetti relativi al luogo.

Se l' esercizio si fa in un luogo caldo, o allor che il sole vibra i suoi raggi, la traspirazione è più pronta e più considerabile che in luogo temperato. Se si fa all' aria aperta e in tempo secco, questo stesso effetto è più sensibile; ma l' aria operando con più forza su i polmoni, la circolazione è più accelerata in questo viscere, e meglio riescono le secrezioni. Così vedesi che i suffocamenti degli asmatici e i strignimenti convulsivi che provano questi ammalati, tosto che han fatto un poco di moto all' aperto terminano la mattina con delle evacuazioni bronchiali.

Se il moto si fa alla campagna, questa presenta i suoi prati, le colline, le valli, le foreste, le selve i boschetti. Son pur deliziosi i boschetti! Entrandovisi, un piacere universale si sparge su tutti i sensi e confonde il lor uso. Credevi di veder la frescura prima di sentirla, un odor grato, ma indetermina-

minato lascia appena discernere se colpisca il gusto o l'odorato; l'aria stessa senza che se ne accorga, porta in tutta la nostra macchina un piacere puro che sembra darci un sentimento di più, senza poterne stabilir l'organo. In una parola la campagna offre mille delizie e una moltitudine d'oggetti atti a sciogliere, a esercitare, a guarire gli ammalati che vi si avviano.

Gli uomini di lettere sopra tutto e gli amici delle muse (1) son quei che gustano con più di trasporto e di allettamento, con più di vantaggio e di frutto pello ristabilimento di lor sanità tutti i piaceri e tutti i vantaggi di questo felice soggiorno. In vano un Medico austero e inquieto proibisce loro portarvi i lor libri; non vi van mai senza d'essi. Ritornano essi ai lor libri dopo essersi esercitati deliziosamente? Li riveggono con piacere; non sembrano loro più fastidiosi nè disgustevoli; travagliano con nuovo ardore e le lor produzioni non risentono quel travaglio stentato e rincrescevole che stanca il lettore, perchè è stancheggiato lo stesso Autore. Si crederebbe volontieri che le volate dei spiriti son tanto più alte, quanto più di terreno han preso per lanciarsi. (2)

Volete una nuova prova a restar maggiormente convinto del vantaggio dell'esercizio fatto in cam-

(1) *O Rus! quando ego te aspiciam!* sciamava Orazio.

(2) *Vegeta & strenua ingenia, quo plus recessus sumunt, eo meliores impetus edunt.* Val. Max. lib. 3. cap. 6. p. 140.

campagna? Osservate la differenza che passa nella sanità delle femmine di qualità, allorchè hanno passata la bella stagione alla campagna relativamente a quella che godevano allorchè lasciarono la Città.

§. III.

Effetti relativi al grado.

Il moto moderato ha la proprietà di fuscitar dolcemente il calor naturale, cioè a dire l'azione delle fibre e l'oscillazione dei vasi, di mantenere la vivacità e l'elastico de' muscoli, di fortificare i nervi e le giunture. La massa dei liquidi acquista pel di lui mezzo più fluidità: se ne forma una più giusta distribuzione in tutte le viscere; il suo corso rapido e ben regolato l'impedisce d'addensarsi come farebbe in uno stato d'inerzia. Finalmente il moto moderato somministra attività alle facoltà del corpo, e altrettanto di forza e vigore che di leggerezza a quelle dell'anima e agli organi dei sensi.

Sua mercè ammalati languenti che da molto tempo han guardato il letto per la guarigione di lunghe malattie, cominciano a godere di miglior sanità, le loro membra riprendono vigore ed agilità: i principj d'ostruzione si sciolgono: lo spirito stesso più libero e più disposto partecipa delle buone disposizioni del corpo. Dico di più: il moto moderato e ben inteso dà a certi ammalati un vigore che non avrebbero mai conseguito senza di lui (1).

Ma

(1) *Debet exercitatio ut utilis sit, moderata*

Ma quanto più il grado del moto è violento, tanto più l'attenuazion delle parti è considerabile e la perdita ne dee esser maggiore. In fatti in questa rapidità di moto, non è possibile che le parti le quali acquistarono tutte un grado straordinario di attenuazione, non sieno portate più di sovente ai vasi escretorj, e non ne sien cacciate più rapidamente. D'onde ne segue, che gli umori escrementizj essendo portati ne' loro colatoj e quindi gittati fuori dei loro condotti in quantità proporzionata al moto che ne ha facilitato la secrezione, ne segue, dico, che la massa degli umori deve purificarsi e scaricarsi degli avvanzi di tutti gli escrementi, e della serosità soprabbondante, più che per qualunque altra escrezione (1).

Se il grado del moto è inoltrato all'eccesso, che ne segue? Attacca le facoltà del corpo, e vi cagiona i maggiori inconvenienti: logora a lungo andare le piegamolle dei visceri, estenua le fibre, ec. (2).

Egli

ta esse ac tempestiva. Moderata exercitatione corpora leviora fiunt. Omnes enim partes, præcipue muscoli & vincula mota, ab excrementis purgantur, perspirabile ad exhalationem preparatur, & spiritus redduntur tenuiores. Plempius ibid. quo supra.

(1) *Effectus motus vehementis & fructus sunt, torpentem in nobis excitare calorem; eoque & spiritus reddere vegetos atque alacres, & ut ventilatio paleas e tritico, & spicas inanes flatu dispellit: ita exercitatio quoque fugat noxios e corpore humores. Plempius ibid.*

(2) *Immoderata exercitatio consumit quidquid*
in

Egli è vero, che la sostanza nutritiva degli alimenti dovrebbe riparare codesta perdita; ma ella è sì considerabile, che il nutrimento il più sugoso non può supplirvi. Lo stomaco per altra parte egli stesso è troppo indebolito per far buona digestione; oppure se giugne a somministrare alcuni sughi a sufficienza elaborati, questi son troppo presto trascinati a traverso dei vasi; non s'attaccano alle loro pareti; scappano per le vie della traspirazione.

Nè si creda che ciò che sfugge in tal caso, sia il superfluo degli umori di cui forse intendesi liberar l'ammalato. Quest'è la sostanza più pura del sangue, i più sottili vapori dei liquidi; egli è quella preziosa linfa che vivifica tutte le membra, che esala e svapora.

Questa perdita si è un effetto dell'effervescenza dei liquori, dell'enfiamento dei vasi, della dilatazione del tessuto della pelle, effetti eglino stessi del moto eccessivo. Indi ne avviene che i visceri privi de' sughi alimentarj cadono ben tosto nel marasmo, che il sangue troppo addensato non circola che difficilmente; che la malattia ben lungi dal cedere al moto indicato ma troppo inoltrato, prende un cattivo carattere; che gli accidenti diventano fastidiosi, e che bisogna ricorrere alla quiete che era precedentemente contro indicata. In una parola l'esercizio forzato ed inoltra-

tra-

in nobis mite placidumque est, & acria concitat, eoque inducit in nobis calorem præter naturam. Sitque adeo immoderata ut calidum nativum resolvat, tum refrigerat nos. Plempius ibid.

tratto all' ultimo grado cessa d' essere un bene ,
come il difetto d' esercizio è un male . *Ne quid
nimis* . Questo è il detto d' un Savio che acquistò
si bel titolo per aver detta questa sola parola .

§. IV.

Effetti relativi alla durata .

Il moto , sia moderato , sia violento , quando
sia per la sua durata proporzionato alle forze di
colui che s' esercita e alle indicazioni curative che
si si sono proposte , produce sempre la maggior
parte dei buoni effetti che abbiamo esposti . Sa-
rebbe tanto più inutile ripeterli quì , quanto che
rientrano naturalmente nell' articolo delle precau-
zioni necessarie per assicurare il successo degli e-
sercizj ; articolo essenziale che procureremo di
trattare con tutta quella diligenza ed estensione
che merita .

Ci basti d' osservar quì di passaggio , esservi del-
le malattie che dimandano la continuazione del
moto per lungo tempo , e che in tali malattie
queste sono le sole circostanze che devono deter-
minare la durata dell' esercizio indicato ; l' ec-
cesso del moto , l' abbiain già detto , e la fatica
che ne risulta , gli fanno perdere tutto il suo pre-
gio ; volendo dunque fortificare il corpo pren-
dasi cura di non indebolirlo .

Finalmente ella è una verità sperimentata che
i migliori rimedj sono più nocivi che utili se
non s' adoperano con prudenza e con metodo con-
veniente . Lo stesso è ancora del moto , il suo
uso fa più di bene o di male , secondo il più o
meno di saggezza con cui s' usa . *Omnia in pon-
dere & mensura* . Tali

Tali sono gli effetti del moto per rapporto alle differenti circostanze in cui è usato ; effetti , come s' è veduto , non meno che esse sempre differenti , e sempre varj . Ma una circostanza più importante e più estesa di tutte le precedenti si è la circostanza relativa alla natura dell' esercizio .

S' apre quì un nuovo campo alle nostre speculazioni . Facciamo dunque conoscere i differenti esercizi del corpo ; mostriamo come agiscano sopra di lui e sopra le differenti sue parti ; e procuriamo di riconoscere sopra tutto questi novelli effetti come altrettanti mezzi applicabili alla cura delle malattie .

C A P I T O L O IV.

Dei differenti esercizi del corpo .

Q Li esercizi inventati pel piacere e ricreamento degli uomini , ed in seguito adottati dalla Medicina , sono di più generi , e ciascuno de' nostri membri ha una specie d' esercizio a lui proprio . Il passeggio ed il corso lo sono alle nostre gambe e alle nostre coscie ; l' arco alle nostre braccia ; l' esercizio di salire e scendere per un dirupo , al dorso e alle reni ; quello della palla corda e della racchetta , a tutto il corpo ec. ec.

Lorchè riflettesi ai movimenti diversi che i differenti esercizi cagionano al corpo , è facile di rilevare il perchè certi esercizi convengano piuttosto alla cura della tale che della tal malattia . Così per farne una giusta applicazione terapeutica , bisogna conoscere gli effetti relativi ; indi riescirà più facile dirigerne le indicazioni con esattezza .

Pri-

Prima d'entrar nel dettaglio di questi differenti esercizi, convien distinguerne la natura. Altri sono attivi, altri passivi, altri misti. Nei primi il moto è intieramente prodotto dalle persone che si esercitano. Nei secondi egli è operato da cause che agiscono su le persone esercitate. Negli ultimi il moto è a vicenda dato e ricevuto dalle persone che si esercitano e dagli agenti che concorrono al loro esercizio. Distribuiamoli tutti nelle lor classi.

§. I.

Esercizi del primo genere.

Gli esercizi del primo genere sono il giuoco del bigliardo, delle boccie, delle zone, delle piastrelle, del volante, della palla-corda; il pallone, il maglio, la caccia, il nuotare, l'armeggiare, il saltare, la danza, il passeggio, il corso, la fregagione; gli esercizi che non mettono in azione che le estremità superiori; finalmente i differenti esercizi di voce.

Nella maggior parte di questi esercizi, e specialmente i più attivi, tutte le parti del corpo che son suscettibili di moto, ne ricevono la sua impressione. Si marcia, si va, si viene, si ritorna in mille maniere, si si estende, si si restringe al bisogno: si dà più o meno di forza e di giro a suoi movimenti ed a suoi colpi, le braccia, la testa, il tronco, i piedi, gli occhj, la lingua stessa; si parla con più o meno di veemenza; si grida talvolta, tutto in sì fatti esercizi è in azione. Scorriamoli tutti in particolare.

Il Bigliardo .

Questo giuoco esige diversi movimenti moderati, che mettono tutto il corpo in azione . Il giocatore or s' arresta, or marcia e s' aggira attorno al bigliardo, il che mette in moto le estremità inferiori ; ma nell' inoltrare il maglio, questi movimenti estendono le braccia e mettono in azione i muscoli delle estremità superiori, e del resto del corpo pei diversi atteggiamenti che bisogna fare .

Questo giuoco ricreativo e piacevole può avere la sua utilità allora quando abbiassi l' indicazione di far muovere il corpo moderatamente, o sia per mantenere la circolazione, o sia per facilitare l' effetto d' un medicamento preso interiormente, come sono le acque minerali, le bevande aperitive ec.

Se non s' ha in vista che di far muover le braccia, questo giuoco è ancora utile, o sia per dar più corso alle circolazioni i di cui movimenti fossero un poco allentati, o sia per agevolare gli effetti della doccia che si avesse applicato a queste parti . Non potrebbe egli essere, che in vista di tali oggetti si sieno collocati dei giuochi di Bigliardo vicino alle fontane d' acque minerali ? Ella è una felicità senza dubbio poter offrire agli ammalati dei foccorsi salutiferi mascherati sotto l' immagine del piacere . Questo era l' artificio usato da Ipocrate, per cui si rese così famoso .

Piastrille , Boccie , Zone .

Questi tre giuochi esigono per parte del corpo a un di presso i stessi movimenti ; ma son le braccia che si aggirano in diverse maniere e pel cui mezzo si lancia la piastrilla o la boccia , che ricevono il maggior sforzo , il che mette i muscoli di questa parte nella maggior azione . Così questo mezzo ha trovato talvolta la sua applicazione , allorchè bisognò scuotere vigorosamente le braccia per evitare una forte estensione della parte de' suoi muscoli assiderati , ritirati o irrigiditi in seguito di piaghe o d' altri morbi che aveano obbligato a lungo riposo pella lor guarigione .

O sia che si giuochi alle boccie sole , o che alla boccia s' aggiungano le zone , occorre non meno che il corpo s' abbassi per raccogliere questi diversi stromenti del giuoco ; e per lanciarli fino al punto fissato , bisogna che s' inclini , o per riprender le boccie che se gli rimandano , o per abbattere e rialzare le zone . Questa è una successione di movimenti tanto gradevoli quanto varj , e tutti egualmente capaci di mettere il corpo e le sue estremità in una grande azione . Queste due specie di giuoco possono riuscir utili nelle malattie in cui fosse necessario far muovere la spina del dorso , le braccia ec.

Maglio , Palla-corda , Volante .

I giuochi del maglio , della palla-corda e del volante sono abbastanza noti per vedere la varietà delle inflessioni e de' movimenti , e la molteplicità de' sforzi violenti che impongono ai giuocatori.

catori. Vi ſi eſercitano a un tempo tutte le parti del corpo, la teſta, il collo, il dorſo, le reni, le braccia, le gambe (1) ſenza contare che l'azion dei polmoni deve eſſere inceſſantemente accreſciuta dalle grida e ſchiamazzi dei giocatori. Più che tai giuochi affaticano il corpo, più devono metter in azione lo ſpirito per la ſoſpenſion continua che gli cagionano; ed è preciſamente codeſta fatica che ne forma il piacere.

Loro proprietà è di rendere il corpo più vigoroso, di fortificare le ſue eſtremità, coſtringendolo a correre con agilità a ſcuotere i viſceri del baſſo ventre, ad eccitare e ſecondare i movimenti del collo e della teſta e a procurare a tutta la macchina una grande mobilità. Queſti giuochi con l'agitazione violenta che danno alla macchina ſteſſa, tendono a provocare il ſudore e a ſgomberare le glandule cutanee da queſta linfa acre e denſa che impediſce la traſpirazione. (2)

Ga-

(1) In queſti giuochi ſpecialmente abbisogna, come dice il Proverbio, *buon occhio e buon piede*.

(2) Si legge nelle *Mille ed una notte*, la guarigione d' un principe Greco, che non avea mai potuto liberarſi dalla ſua lepra per quanti rimedj gli foſſero fatti, e ne guarì col gioco del maglio. „ Il ſuo Medico preſe un maglio che „ ſcavò al di dentro pel manico, dove poſe una „ droga di cui voleva ſervirſi; acconciò in ſi- „ mil

Galeno raccomanda il giuoco della palla-corda tanto per conservare la sanità e la energia dei membri , quanto per ricreare lo spirito e rinvi-
gorirlo (1).

Il Pallone.

Questo gioco presenta a un dipresso i stessi effetti del precedente in quanto obbliga a correre con sveltezza , il che rende il corpo estremamente energico e dritto . Le estremità superiori sono singolarmente esercitate in lanciare e ribattere

C 2

il

„ mil guisa una boccia , e il giorno seguente
„ disse al Re : prendete , o Sire , esercitatevi con
„ questo maglio e spignete con forza questa boc-
„ cia finattantochè sentiate la vostra mano e il
„ vostro corpo in sudore . Ciò fatto il rimedio
„ operò sì bene , che il Re fu guarito dalla le-
„ pra . “ T. I. p. 137.

Non indicheremo la specie di droga che questo Medico mise nella boccia e nel maglio . Se dovessimo consigliar ad alcuno un tal giuoco , da esso solo attenderemo la traspirazione e gli altri effetti desiderabili pel nostro ammalato . Non ne segue per ciò che questa specie d' allegoria non sia ben immaginata ; tutto al contrario .

(1) *Exercitium igitur id potissimum commendaverim , quod bonam corporis valetudinem ac partium concinnitatem unaque animi virtutem prestare possit : quale illud est quod in parva pila consistit . Animum etenim undique juvare potest , omnesque corporis partes pari modo maxime exercet . Galen. de parvæ pilæ exercitio .*

il pallone, e quest' azione s' estende per fino alle viscere. Se ne potrebbe ritrar vantaggio nel caso in cui si trattasse di espellere le favorre dei reni, se non vi fosse però qualche controindicazione di movimento.

Perciò è fuor di dubbio, dice Mercuriale, che Augusto il quale andava molto soggetto a quest' incomodo, solea esercitarsi in questo giuoco; e per la ragione ancora ch' egli esercita tutto il corpo con molta vivacità e che mette sopra tutto in moto le parti superiori, Celso lo raccomanda a quelli che van soggetti a flusso di ventre o a tremore in tutta la persona (1).

La debolezza, il dimagramento, l' atrofia delle braccia, troveran forse nel giuoco del pallone un soccorso opportuno a restituir loro la forza e il vigore. Tocca al Chirurgo pareggiare la grossezza e il peso del pallone alle forze dell' ammalato.

La Caccia.

Chi ignora le fatiche e i piaceri di quest' esercizio? la sua viva agitazione e i suoi effetti? Il cacciatore armato d' un fusile (il cui maneggio e il peso mettono in azione il braccio, che lo sostiene e la man che 'l dirige) va, viene, corre, salta, sale e scende, or marcia dritto e con la testa alta, or si piega e s' incurva, fischia, parla, e grida per chiamare i cani.

Si

(1) *Quem vero frequenter cita alvus exercet, huic opus est pila similibusque superiores partes exercere. Lib. 1. cap. 2. sect. 5.*

Si vede già che questo esercizio può ricoprire differenti indicazioni curative, che esigono de' scuotimenti generali in tutta la macchina; ch'egli è proprio a provocare il sudore; che sarebbe utile a promuovere i movimenti della spina, quei della circolazione delle estremità inferiori e superiori; e che finalmente preso con moderazione può contribuire infinitamente alla sanità. Ma c'è di più.

La stagione dell'anno, l'ora del giorno destinata a questo trattenimento, il moto necessario in quest'occasione, l'aria pura e incessantemente rinnovata che il cacciatore respira; la varietà degli oggetti che s'apprestano di continuo a suoi sguardi e ne cangiano ad ogni momento la scena; i varj accidenti della caccia: tutte queste circostanze occupando gradevolmente il suo spirito, devono aiutare a maraviglia la circolazione dei fluidi ne' più minuti canali, ed operare sulla costituzione mille altri effetti favorevoli ai flemmatici, ai convalescenti, ai difettosi di petto, ai vaporosi, ai melanconici; e a quant' altri ancora!

Il Nuoto.

Quest' esercizio, di cui la Medicina di rado fa uso, può produrre de' buoni effetti qualor si tratti di correggere la debolezza e di dar più energia ai muscoli: eccone in poche parole il meccanismo e gli effetti.

Durante l'azione del nuotare l'uomo si sostiene e s'avanza sull'acqua col movimento delle braccia e delle gambe che si piegano e si stendono alternativamente con la più forte contrazio-

ne . Se l' acqua del fiume in cui nuota , non è troppo fredda , la pelle , i muscoli , i legamenti si rilassano , s' ammorbidiscono , s' allungano pel movimento delle membra , e successivamente queste si fortificano .

Ma prima d' entrar nell' acqua bisogna farsi strofinare le membra malate , anzi tutto il corpo , con della fanella : con questo mezzo s' aprono i pori , s' accresce il calore in tutte le parti della pelle che indi attraerà l' acqua con molto più di forza . Non bisogna gittarsi tutto d' un colpo nell' acqua , specialmente quando ella è molto fredda , perchè potrebbe cagionare un svenimento , capace di levare la facoltà di muoversi .

Finalmente quando si nuota i movimenti deono essere molto forti e ben sviluppati per secondare il moto progressivo e senza precipitazione e per risparmiare le forze .

La Scherma .

La scherma , o l' esercizio di giocare di spada , è fra tutti gli esercizi ginnastici non solo il più attivo , ma quello ancora che maggiormente scuote la macchina tutta e che mette più in azione i muscoli delle estremità .

In fatti , i muscoli delle coscie , delle gambe , e delle braccia son quasi sempre in contrazione ; i movimenti di pronazione e di supinazione son frequentissimi nel braccio armato , e i legamenti delle articolazioni mobili sono obbligate ad estendersi e accomodarsi ai sforzi e a' movimenti violenti di tutto il corpo .

Considerando codesto esercizio solamente in quest'

quest' aspetto , si vede bene che potrebbe somministrare alla Medicina e alla Chirurgia un mezzo salutare per fortificare le estremità per render più sciolti i movimenti delle loro articolazioni , per promuovere la circolazione nei visceri ec.

V' è di più , la scherma nel dare le posture necessarie al corpo per metterlo in guardia , gli dà ancora nel punto stesso quella attitudine naturale soda e maestosa che conviene al re degli animali . Osservate i Mastri d' arme : come son forti , vigorosi , agili e nerboruti ! assomigliano per così dire ad Ercole . Ciò rimarcati d' ordinario ne' Reggimenti . Un soldato di fresco arrolato , non ha quasi mai quella destrezza e quell' attitudine che si desidera dai Colonelli ; egli si invia alla sala dell' armi : vi prende il gusto , e ben presto si scopre , che questo atleta è più fermo sulle sue gambe , il suo portamento è più elegante e marziale , e la sua attitudine , talvolta per l' innanzi grottesca assai , s' è fatta maschia , soda e decisa . Vantaggi dovuti all' esercizio della scherma , all' esercizio militare , e al maneggio dell' armi .

Così la scherma contribuisce molto più che qualunque altro esercizio all' accrescimento delle forze , all' agilità del corpo , alla correzione di cattive attitudini e di certe deformità del corpo stesso . Finalmente , come quest' esercizio anima la circolazione e favorisce la traspirazione , così pensiamo che la Medicina potrebbe utilmente impiegarlo in molti casi e particolarmente nella guarigione della linfa troppo addensata .

La Danza .

Un altro esercizio men violento è la danza , espressione naturale dell' allegrezza e della gioja (1) Ciò che distingue la danza da alcuni altri esercizi , è , che senza uscire dal naturale , e senza abbandonarsi a que' sforzi d' azione che caratterizzano la maggior parte delle specie de' movimenti ginnastici , ella fa distribuire un' agitazione mediocre a tutte le parti del corpo che muove in cadenza e con misura , di sorta che non v' è un muscolo che non agisca e non entri per la sua parte nel giuoco necessario a formar le figure , i gesti e gli atteggiamenti del danzatore . Così niente è più proprio a render la persona agile e snella , a formar un corpo ben proporzionato , a dargli vigore , e a tutta la persona un' aria piacevole e nobile ; in una parola , un sembiante naturale e grazioso .

Questo sembiante naturale che è regolato da principj tratti dal giuoco delle parti , contribuisce fortemente a perfezionare la configurazione degli organi ; e l' andamento regolato parimenti da prin-

(1) Essendo proprietà della danza ispirar allegrezza , ella n' esprime tutte le differenze e i caratteri nella persona che danza , e gli dà quasi sempre un sembiante che piace ! questo è fra tutti gli esercizi quello che riunisce i maggiori vantaggi per le femmine ; egli è rapporto ad esse , ciò che è l' esercizio di cavalcare rapporto agli uomini .

principj tratti dal giuoco di tutti i muscoli somministra il trasporto più fermo e sicuro ; e niente è più proprio del *minuet* che s' eseguisce a passi lenti , per dar l' attitudine la più regolare , la più ferma , e la più gradevole .

Così l' esercizio della danza sarebbe ben indicato per aumentare la forza delle estremità superiori , come allorquando si tratta di far abbassare le spalle , di ritirarle in dietro per dar più giuoco ed estensione al petto . L' *Ortopedia* troverebbe sovente l' occasione di far uso di questo esercizio con speranza di successo , se non per corregger difformità invecchiate , almeno per isminuirle o prevenirle .

Le contradanze , scene più animate del *minuet* , mettono il corpo nella maggior azione delle sue parti ; ciò potrebbe far riguardare la danza in generale come uno de' mezzi più utili per facilitare la circolazione degli umori e promuovere la traspirazione .

L' azion del saltare .

L' azion del saltare deve seguir naturalmente la danza , poichè ne costituisce spesso una parte , e produce alcuni de' suoi effetti . Il salto fa fare al corpo degli angoli che s' aprono e s' estendono alternativamente ; tutti i muscoli estensori del tronco e delle estremità inferiori entrano allora in contrazione per portare il soggetto a una certa elevazione : queste inflessioni ed estensioni replicate contribuiscono a render sciolte le estremità , la spina , la testa , in una parola , tutta la persona ; perciò un siffatto esercizio potrebbe aver luogo in molti casi in pratica .

V' a un' altra ſpecie di ſalto di cui ſi occupano i fanciulli , e che eſſi chiamano ſaltare a *calzoppe* (*altero pede ſuſpenſo incedere*) (1) La metà del corpo dalla parte del piede ſu cui ſi ſalta , prova un' emozione conſiderabile , mentre che l' altra non ne riceve quaſi neſſuna .

Queſto giuoco parrebbe a noi eſſere d' un gran ſoccorſo , per opporſi a quella ineguaglianza di forza che ſpeſſo produce il caſo nell' infanzia , o può produr la rachitide o ſimile altra malattia . I ſalti che ſi fanno con tutti due i piedi devono ſimilmente operare un' eguale diſtribuzione di forze fra tutti i muſcoli che la natura ſ' è compiaciuta aſſettare con tanta ſimmetria ſu i due lati della macchina .

Il Paſſeggio .

Il paſſeggio a piedi è un eſercizio più dolce ; non ſolamente favoriſce le funzioni delle eſtremità inferiori , ma agiſce ancora ſopra tutto il corpo , e particolarmente ſu i viſceri .

Il paſſeggio diſpone il corpo alle evacuazioni ; facilitando l' eſpettorazione , rende la reſpirazione più libera , fortifica gli organi della diſteſione , eccitandone delle piccole ſcoſſe reiterate ; anima la circolazione , e raddoppia con ciò la ſomma delle forze ; eccita la traſpirazione , e contribuiſce al ri-poſo neceſſario dopo i grandi eſercizi ;

(1) *Saltatio eſt egregia exercitatio : & Socrates eam conſueſcere traditur , cum pueris ludere & ſaltare non erubeſcat . Plempius , ubi ſupr.*

zj; distrugge finalmente i cattivi effetti che potrebbero risultare dalla soverchia ripienezza.

Il passeggio ha ancora degli altri vantaggi, se si pratica in campagna e sopra tutto, la mattina: ogni passo che si avanza, trasporta in un'aria differente, che spira nel corpo novella vita: i polmoni rinfrescati dall'aere variato macinano il sangue e assimilano gli umori con più facilità, le secrezioni sono più pronte; si purga il capo, l'orina è più copiosa ed ha il vantaggio di staccare la sabbia dalle reni; il corpo si rinfresca, la testa si scioglie, la vista e l'udito si rendono più spediti. Il passeggio richiama la serenità, il fresco, la forza, rianima l'azione dei nervi mercè la tensione delle fibre nervose, alla vista de' varj oggetti che s'appresentano; ricrea lo spirito per le scene sempre nuove che gli offre; e l'odore dei fiori campestri mescolandosi agli allettamenti degli altri sensi, l'anima comparte la delizia degli occhj coi piaceri di tutti gli altri sensi; d'onde ne risulta la più dolce armonia che l'uomo possa provare, e che mette all'unisono tutti i suoi organi. Cicerone costumava d'impiegare alcuni momenti nel passeggio: e nei momenti stessi di questo esercizio dettava i suoi pensieri a suoi amanuensi che passeggiavano seco lui. (1)

Se

(1) *Ita quidquid conficio aut cogito, in ambulationis fere tempus confero Nam cum vacui nihil temporis haberem, & cum recreande voculae causa mihi necesse esset ambulare, haec dictavi ambulans. Cic. ad Attic. n. 23.*

Se ſi paſſeggia al ſole e ſur un terreno ineguale, allora la traſpirazioae deve eſſere più copioſa; e per queſta varietà di moto, i ſcotimenti impreſſi ne' viſceri eſſendo più forti che ſur un terreno piano, ne deon ſeguire diverſi effetti ſalutevoli in molti caſi di pratica (1).

Finalmente il paſſeggio è tanto più ſalutevole, quanto è proprio ad ogni età, ad ogni ſeſſo, ad ogni temperamento.

Salire e ſcendere.

L'azione di ſalire e di ſcendere dalle ſcale, mette ſingolarmente in moto la ſpina del dorſo e le articolazioni delle eſtremità inferiori, che di mano in mano ſi piegano e ſi eſtendono. Queſt'eſercizio potrebbe eſſer impiegato utilmente allorchè i muſcoli di queſte differenti parti ſono indormentiti, e allorchè vuolſi dar loro più vivacità e forza. E come per queſto eſercizio i viſceri dell'addome ſi trovano talvolta ſcoſſi e combattuti, ſpecialmente ſe ſi ſcendono molti gradini in una volta, un tale effetto può trovare la ſua utilità nella pratica.

Noteremo quì di paſſaggio, che l'azione del ſalire è penoſiſſima pegli aſmatici; e ſenza inoltrarci a ſvilupparne le cauſe, ci contenteremo d'of-

(1) *Ambulantes per loca plana & aequalia ſemper iisdem membris laborent: ambulantes vero per inaequalia toti corpori laborem magis diſtribuant, & idcirco minus defatigentur. Plempius, ubi ſupra.*

osservar con *Borelli*, che il diaframma fa de' sforzi particolari quando si salgono o si scendono le scale, non meno che in tutti i casi in cui si tratta d'impiegare una forza straordinaria: ragione sufficiente, anzi decisiva per proibire tutti gli esercizi di questa specie a coloro che sono difettosi di petto.

L'azion di viaggiare a pie, di correre.

L'azione di viaggiare a pie, produce i stessi effetti del passeggio rapporto alle parti esercitate; ma ne produce degli altri, quali sono la dissipazione, la mutazion d'atmosfera ed altri, de' quali avremo occasione di parlare allorchè esporremo gli effetti dei viaggi di lunga corsa, sia in vettura, sia a cavallo. Del resto è noto, che i viaggi a piedi sono del tutto acconci a rianimare il corso del sangue, ad attenuare la linfo, a mettere in tuono i vasi capillari, ad accrescere l'escrezione che si fa pei pori della cute. In una parola, l'allegria, il buon garbo, l'aria libera, l'esercizio, sono l'anima della sanità, e i viaggi producono tutti questi effetti.

L'azione del correre non differisce dal passeggio se non in quanto i movimenti del corpo sono più sciolti e più rapidi: i suoi effetti sono a un di presso gli stessi sulla circolazione ch'ella anima d'avantaggio, e la traspirazione cui rende più pronta e sensibile.

La Confricazione.

L' azione di confricare è abbastanza nota senza che se ne faccia una lunga descrizione. Nell' attualità di questo esercizio una gamba tesa va da un canto e dall' altro mentre la gamba opposta s' allontana gradatamente da quella che strofina; la confricazione eccita de' soprasalti in tutta la macchina, e i suoi effetti rapporto alla circolazione a all' organo della traspirazione, sono a un di presso gli stessi che in ogni altro esercizio violento.

Quest' esercizio potrebbe essere indicato nel caso in cui abbisognasse procurar de' movimenti alquanto violenti alle estremità inferiori, particolarmente all' articolazione del femore con l' osso innominato, e allorchè si tratta il rianimare la circolazione di queste parti e fortificarle.

Ma come in quest' esercizio il corpo è incurvato al dinanzi, il basso ventre teso sulle ossa del pube, e che tutto ciò ch' ei contiene gravità sulla vescica e sulle altre parti che corrispondono agli anelli e cordoni spermatici, non si potrebbe senza pericolo prescriverlo a quei che patiscono di ernie, o ne son minacciati, tanto più che i strofinatori medesimi devono avere la precauzione di portare un cinto per prevenirle.

Esercizj che non mettono in azione che le estremità superiori.

Questi esercizi posson dividersi in due classi: altri esercitano particolarmente le braccia; altri non fanno agire che le mani e le dita. 1. Alla pri-

prima riduconsi l'azion del cucire, di far nodi con la navicella, di suonar il violone, di scopare, di aggirare una manivella, di battere con martello, di pilare, limare, segare, piallare, remigare, menar la scure, vangare la terra, suonar le campane, levar pesi, tirar acqua dal pozzo, sospendersi con le mani a una corda, rampicarsi sugli alberi; finalmente mille altri giuochi, occupazioni o mestieri che possono aver relazione con gli accennati.

La maggior parte di questi esercizi producono a un di presso i stessi effetti su i muscoli delle estremità superiori che sono allora in una incessante azione. S'intende abbastanza dopo il loro uso come gli uni fanno agire piuttosto certi muscoli che altri; e l'Anatomia ci somministra queste cognizioni assolutamente necessarie, per scegliere fra questi differenti esercizi nella cura di certe malattie che esigono moto.

Accagion d'esempio, fa d'uopo ristabilire i movimenti dell'omero con l'omoplato, o quelli del gomito e del collo del braccio? La manovella, la scure, il remigare, il violone, il timpano, il giuoco della trottola ec. questi esercizi ben diretti dopo i sintomi indicativi, sono altrettanti soccorsi, che la Ginastica brachiale offre a' Chirurghi.

Son'eglino raccorciate le braccia? Manca egli altro che moto per far allungare i muscoli troppo irrigiditi che piegano l'armatura del braccio sul braccio? L'atto di tirar acqua da un pozzo farà ben giuocare i muscoli bicipiti, brachiali interni ec. Trattasi di render più sciolti i movimenti di pronazione e di supinazione? L'atto di far buchi con una trivella, l'esercizio simile a quello

quello di battere il tamburo ec. porranno sovente in moto i muscoli pronatori, i radiali interni ec.

Finalmente se fosse necessario sviluppare la capacità del petto, e di fortificare i visceri che vi sono compresi, fra gli esercizi che abbiamo enumerato, ve ne son di quelli che mettono in azione i muscoli pettorali e per conseguenza le cartilagini delle vere coste che essi attirano ad ogni elevazione ed estension delle braccia. Allora i visceri del petto ricevendo parte de' scuotimenti e movimenti eccitati dalle braccia, necessariamente s'accresce la circolazione; indi ne seguono tutti gli effetti che si possono desiderare a tal uopo.

Dalla continuazion giornaliera di questi esercizi s'otterrà ancora, che i legamenti delle articolazioni delle braccia s'allungheranno insensibilmente, che i muscoli di questa parte si faranno più forti e nerboruti, che gli organi del petto acquisteranno più forze, e che il torace si svilupperà maggiormente.

Si potrebbe aggiugnere, che l'uso d'alcuni fra questi esercizi sarebbe proprio a correggere le deformità nascenti della spina del dorso, cui mettono pure in azione.

2. Gli esercizi che fanno agire le mani e le dita che gli antichi chiamavano *Chironomia*, comprendono l'azione dello scrivere, di cucire, di far delle reti, di giuocar certi strumenti da corda, come la cetra, la chitarra, l'arpa, il gravicembalo; come pure i mestieri che esigono frequenti movimenti delle dita, e i giuochi di fanciulli, chiamati bilbochè, astragalli ec. tutti questi differenti esercizi fan muovere le dita e le mani ad un tratto, e con molta agilità; e tutti
colo-

coloro che dalla lor giovinezza hanno appreso a giuocare di certi strumenti ne fanno la prova.

Ignorandosi codesti esercizi, vi si può supplire con altri, che le circostanze e'l genio del Chirurgo gli faranno facilmente immaginare per farne l'applicazione alla cura di queste parti, secondo l'esigenza dei casi.

Se per esempio dopo la guarigione di piaghe, fistole, panaricci, contusioni ec. resta difficoltà di muovere le articolazioni, ovvero se questa difficoltà di moto dipende dalla rigidità e tramortimento de' muscoli che estendono e piegano, tocca al Chirurgo scegliere quale fra questi esercizi meglio convenga all'indicazione avuta; e se non ne trova alcuni fra gl'accennati di sopra, tocca a lui sostituirvene uno di sua idea; ma non altrimenti che dopo la cognizione profonda de' sintomi e degli accidenti, può egli far la sua scelta, o immaginare il suo ripiego.

Passiamo agli esercizi della voce.

Degli esercizi della voce.

Sotto questo nome generico comprenderemo l'azione del parlare, di leggere ad alta voce, di gridare, cantare e suonare diversi strumenti da fiato; perchè il petto è la causa efficiente di tutti questi differenti esercizi, ed essi hanno sopra di quello le maggiori influenze. Ne anno ancora sul diaframma, su la laringe, l'uvola, il palato, la lingua ec. in quanto concorrono questi alla formazione della voce.

Gli effetti generali dell'esercizio della voce sia che si parli, o si gridi, o si canti, sono a un di presso gli stessi a proporzione del grado e della

durazione di queſti diverſi eſercizi. Nell' uno e nell' altro, ſi fanno delle reſpirazioni frequenti, che dilatando i polmoni fervono a macinare e ſeparare il ſangue, e a promuoverne la circolazione. Avviene nell' eſercizio della voce ciò che avviene in quello delle altre parti del corpo; gli organi della voce e della reſpirazione eſſendo meſſi in moto, il ſangue e il fluido nerveo vi vengono in maggior abbondanza, il nutrimento e la forza delle parti accreſcono (1). Eſaminiamo i loro effetti in particolare.

L' azion del parlare eccita la ſecrezione degli umori che verſano nella bocca e nell' eſoſago, e quella de' ſughi diſteſivi, cioè a dire, del liquor gaſtrico nello ſtomaco, il che contribuiſce a favorire la diſteſione. Per reſtarne convinti baſta riſlettere ſul meccanismo delle parti che concorrono alla formazion della voce, ſu la lor conneſſione, o piuttosto ſimpatia con gli organi della diſteſione. Ecco il perche Ipocrate nel ſuo *Trattato ſopra la dieta*, ha detto: *vocis exercitatio a cœna valde commoda eſt*; e Celſo conſiglia queſt' eſercizio a quei ch' anno lo ſtomaco debole: *Si quis ſtomacho laborat, loqui debet*; ed
Aezio

(1) *Vox cum ſit animæ motus, non in ſuperficie, ſed intimis in viſceribus tamquam fonte invaleſcens, calorem auget, ſanguinem attenuat, expurgat venas, aperit arterias, coire & concreſcere humorem ſupervacaneum non patitur; aut tamquam fœcem ſubſidere iis in vaſis, quæ alimentum excipiunt, aut conficiunt. Plempius ubi ſupra.*

Aezio e dello stesso parere: *Vox egregie convenit stomacho laborantibus & acidum eructantibus* (1).

La circolazione del sangue accelerata per tutto il corpo, durante codesto esercizio, dà per con-

D 2

se-

(1) Alcuni raccomandano alla maggior parte delle persone infermiccie il passeggio dopo la cena, per accelerare la digestione; altri pretendono, che il passeggio disturbi la digestione, e che gli sia preferibile la quiete. Non si potrebbe egli entrar nelle mire degli uni e degli altri, e per tenere una strada di mezzo, sfuggire l'esercizio corporale, subito dopo il cibo, ma supplirvi con l'esercizio piacevole d'una conversazione gradita, che fissa l'attenzione senza stancare, e che occupa lo spirito senza recarvi alcuna pena? Tali sono que' trattenimenti, che alcuni chiamarono *le dessert des repas* fra le persone di studio. La Storia, la Poesia, la Filosofia, la Politica stessa, aprono una sorgente inesaurita agli trattenimenti i più piccanti e gradevoli. Questa riflessione non è mia, ma di Plempio. *Motum quidam suadent statim a sumpto cibo & ambulationem: alii quiete adjuvari coctionem, motu perturbari: ideoque aliis ut a cibo statim deambulent; aliis, ut quiescant persuasum est. Utriusque consilii scopum videtur non inepte attingere qui sedatum a cœna quietumque corpus servans, animum non illico seriis det, sed dicendo & audiendo ea quæ blanda sunt & neque mordent, neque affligunt, spiritus recreet. Plempius ibid. quo supra.*

seguenza maggior energia allo stomaco, accresce il calore e la traspirazione: ora che il sangue circoli con più celerità in quelli che parlano ad alta voce, non è cosa che si possa chiamar in dubbio, se si rifletta che nel verno i predicatori si riscaldano, danno in sudore, e sudano copiosamente dopo aver parlato lo spazio d'un' ora, mentre l'uditorio è affiderato da freddo. Ciò stesso lo provano ancora i Professori, e gli Avvocati che parlano lungo tempo sopra materie più o meno interessanti, e suscettibili d'opinioni contraddittorie sostenute per l'una e l'altra parte ostinatamente.

Un'altra pruova della virtù della voce e della parola per esercitare il corpo, si è, ch'egli è probabilissimo che le femmine hanno molto minor bisogno degli altri esercizi, perchè usano moltissimo questo; la natura avendole rese più suscettibili di sensazioni aggradevoli, avendo dato loro maggior fondo di giocondità, esse devono per questa ragione cianciar d'avantaggio e 'l loro infinito cianciare divien per esse una specie d'esercizio proporzionato alle loro bisogna. D'onde si può concludere, che gli esercizi della voce possono talvolta supplire a quelli del corpo.

Gli antichi raccomandavano molto l'esercizio della voce a quelli che per debolezza, massimamente di gambe, non potevano esercitarsi altrimenti. „ Egli è sorprendente, dice Plutarco, „ quanto l'esercizio giornaliero della voce è vantaggioso non solo alla sanità, ma ancora al „ mantenimento delle forze; non già di quelle „ che formano gli atleti, ma della forza e del „ vero vigore de' principali visceri del corpo, „ da

„ da cui dipende principalmente lo ristabilimento della sanità. “ (1)

2. La lettura ad alta voce e la declamazione producono gli stessi effetti che l'azion di parlare, perchè la commozione sovente ripetuta del dramma così nel tempo della lettura, come del pronunciar ad alta voce, agita dolcemente le viscere del basso ventre; il che deve necessariamente render il moto agli umori che si rallentano in queste parti.

A misura che si legge, il suono della voce si piega dolcemente, secondo le idee che si appresentano, e non si prova niente di quel riscaldamento che il fuoco della disputa talora accende nella conversazione. Altra cosa è pertanto leggere ad alta voce, ed altra è gridare leggendo. Così la lettura fatta ad alta voce riscalderebbe molto meno che l'azione di parlare, di declamare: v'è manco agitazione e manco di sforzi violenti, volevo dire di convulsioni.

Questo è ciò che avviene nella declamazione teatrale, in cui la persona è obbligata ad esprimere le differenti passioni in una maniera più o meno sensibile per renderne penetrati gli uditori,

D 3

e di-

(1) *Usus sermonis voce pronunciati quotidianus, mirum dictu quam utile sit genus exercitationis, non ad sanitatem dumtaxat, sed & ad vires, non quidem athleticas eas, aut quæ carnes augeant, sed quia principibus corporis membris, penes quæ vitæ potissimum facultas, naturale robur, verumque vigorem ingenerat. Plutarch. T. II. p. 130.*

e dipignerne la forza. Così il petto del declamatore è messo sì forte in giuoco nelle esclamazioni, che spesso ne risultano tosse e sputi di sangue. Un tale esercizio deve proibirsi agli emotivi; ma in altri casi pratici egli può esser molto utile, come per sollecitare la rottura d'un abscesso encistato nel polmone; la Medicina somministra molti esempj somiglievoli. L'azione del ridere (1) ha ella pure di sovente prodotto di queste rotture d'abscessi, che furono così salutevoli agli ammalati, che ne li sottrassero da una morte che si riguardava come certa.

3. L'azione di gridare produce su la circolazione a un di presso gli stessi effetti che la parola e la lettura ad alta voce; frattanto le respirazioni son più profonde, il diaframma pressa maggiormente le viscere del basso ventre: per questa ragione le femmine nell'atto di partorire accelerano il loro parto se si lasciano gridare, perchè allora la matrice ricevendo maggior sforzo dalla compressione del diaframma, il feto così è forzato a saltare il recinto inferiore del piccolo bacino.

Le

(1) Il riso è un'azione patetica dell'anima che mette in giuoco il polmone, e se vi si attrovano materie estranee, l'aria che vi si agita le trascina fuori pe' bronchi. Questo movimento, e questo stato convulsivo della voce si forma all'appresentarsi di qualche cosa piacevole alla nostra vista: questo è il riso naturale, facile a distinguersi dal riso de' politici e delle persone di bel tempo, e sopra tutto dal riso sardonico.

Le grida che i fanciulli nella culla sogliono tramandare , potrebbero essere riguardate come mezzi potenti che la natura impiega per estendere i sughi nutritivi nei vasi più rimoti, il che obbliga necessariamente le parti a svilupparsi da per se stesse. (1)

Frattanto se si grida con molta forza e per lungo tempo in un luogo vasto, come in una aperta pianura, la voce di chiara che era, diventa rauca, si prova del calore, e dell' aridità nella gola; e qualche volta da questo violento esercizio ne proviene sputo di sangue: il che accade assai spesso ai Colonelli e Maggiori di Reggimento, perchè sono obbligati a farsi sentire da un' ala all' altra, e perchè il loro petto soffre talvolta molto dall' attitudine fastidiosa cui sono astretti per tutto il tempo dell' evoluzioni.

V' è una scelta da fare, sia nell' azione di gridare, sia in quella di parlare ad alta voce, e di declamare, di cui s' è mossa questione di sopra;

D 4

e que-

(1) Marsilio Cagnato dice, che le grida e i pianti dei fanciulli lor tengono luogo d' esercizio, & *fletum in infantibus loco exercitationis* e che al rapporto di C. Warlitz, gli Indiani fan tener sempre vicino alla cuna de' lor fanciulli delle ortiche, con le quali li toccano di quando in quando per farli gridare, perchè da per se stessi non gridano quasi mai. Questi popoli non adducono altra ragione d' un tal costume, che la miglior sanità e più lunga vita de' lor fanciulli. Sovente l' istinto de' popoli selvaggi equivale l' arte più riflessiva.

è questa scelta dipende dal genere delle malattie che s' hanno a guarire , e della natura delle parti che attaccano . Così tutte le volte che si tratterà d' eccitare un movimento assai attivo e di sostenerlo qualche tempo senza noja , come nel catarro edematoso , o dopo i primi accidenti passati della falsa schinanzia ; ma sopra tutto nell' angina paralitica dov' è impotenza e rilassamento de' muscoli della gola ; alterazione di nervi ec. , egli è chiaro , che si ritrarrà più vantaggio da una conversazione animata , dalla declamazione o da una ordinazione ad alta voce , che dalla lettura pure ad alta voce , e dalla vociferazione propriamente detta , perchè queste specie d' esercizi influiscono su la laringe , uvola , gavigne ec. più che gli ultimi .

Del resto non è quì il luogo d' esaminare a fondo siffatta materia ; ci basta aver fissato le idee de' nostri lettori su gli effetti di questa sorte d' esercizi , e d' aver dato un' idea della maniera di valersene sotto un aspetto terapeutico . Parliamo del canto .

4. Il canto mette egli pure in azione tutti i muscoli della bocca e delle parti vicine ; e per la frequente contrazione che si fa allora in queste parti , avviene che la filtrazione dei liquori , e la loro circolazione si adoperano più perfettamente . Il moto della voce influisce fino nei recessi più intimi del corpo ; mette in azione tutti i spiriti animali , non solamente per quel che concerne il di fuori , come fanno le fregagioni , ma ancora per ciò che concerne le viscere più lontane .

Per questa ragione le Religiose , quantunque sembri che non facciano molto esercizio , pure non lasciano di sentirsi bene ; l' esercizio della voce

ce ſupplendo in eſſe ciò da che il chioſtro ne le trattiene : i ſpiriti animali dall' azion della voce , ſ' inſinuano più facilmente ne' canali delle fibre , e de' nervi : l' aria agitata dagli organi vocali colpisce con più di forza tutto il ſiſtema dell' economia animale . Indi ne proviene la fluidità degli umori , e la evacuazione della materia traſpirabile , che i rimedj diaforetici non producono con egual eſito .

Oltrechè l' eſercizio del canto attenua i fluidi , egli rende ancora le parti ſolide più robuſte e men ſoggette ad eſſere indi innanzi attaccate . Non è forſe di quà , che il fanciullo di cui ſi fa miſurare il fiato al canto e alle parole , acquiſta nel ſuo petto una forza , che rende queſta capacità più acconcia a riempiere le ſue funzioni vitali ? S' è rimarcato , che le perſone le quali , cantando , ſ' avvezzano a prender un' tuono grave , acquiſtano una voce grave ; e quelle che ſi eſercitano nei tuoni acuti , anno una voce acuta .

Non ſi potrebbe conchiudere da tutto ciò , che l' eſercizio del canto è un vero mezzo di dar forza ai petti delicati dei giovanetti i di cui polmoni ſono indeboliti ?

5. Gli iſtrumenti da fiato che ſi fanno parlare con la bocca , come il flauto , l' oboè , la tromba , il corno da caccia ; il ſerpente , ſembra che ſiano inventati per imitare la voce naturale dell' uomo ; ma non apparisce che la Medicina e la Chirurgia poſſano trarne grande ajuto . La maggior parte di quelli che imparano a ſuonare queſti iſtrumenti ſono di rado eſenti da dolori di petto ; molti anzi ſe ne allontanano per queſta ragione . Morgagni attribuiſce a queſti ſtrumenti , come all' eſercizio della voce troppo continuato ,
le

le adefioni del polmone alla pleura, che egli ha offervato nella fezione di molti cadaveri; perciò configlia a' mufici di non far uſo de' loro ſtrumenti e della loro voce che con moderazione, e di non impiegare che il minor ſforzo poſſibile.

Frattanto l'azione di ſuonare ſtrumenti da fiato, dilatando ſtraordinariamente le guance, e il petto, eccitando una grande tenſione ne' muſcoli dell' addome, e le viſcere trovandoſi quinci premute e comprefſe, queſt' azione è capace, dico io, di dare riſorgimento a queſte parti allorchè ſono nell' atonia, o che è neceſſario di determinare una pletora nel baſſo ventre; ma non lo accenno quì ſenza tremare, perchè un' ernia potrebbe eſſerne la conſeguenza.

Gli ſtrumenti da fiato potrebbero ancora eſſere di qualche vantaggio alle perſone che hanno le guance aggrinzate da cicatrici che loro ſfigurano queſte parti; perchè allora il gonfiamento delle guance cauſato dalla viva comprefſione dell' aria che ſi ſoffia nell' iſtrumento da fiato, può dilatare ed allungare i muſcoli delle guance al termine di render loro una parte della loro eſtenſion naturale (1) ma per un tale effetto biſogna

(1) Mi ſovviene d' aver veduto nella Fabbrica della Vetraria di Seve, un uomo le di cui guance erano pendenti e increſpate, a forza d' aver ſoffiato nella tuba che ſerve a portar l' aria nel vetro fonduto per dilatarlo e formarne delle botteghe. Queſt' effetto è a un di preſſo lo ſteſſo che quello, che riſulta dall' azione dei ſtrumenti da fiato ſulla bocca.

gna scegliere i strumenti a boccale come sono il corno da caccia e la trombetta. S'intende abbastanza che non è perciò necessario saper suonare codesti istrumenti, e che basta trarne del suono.

§ II.

Esercizj del secondo genere.

Gli esercizi del secondo genere posson dividersi in moderati e violenti: i primi abbracciano l'agitazione causata dal moto d'una cuna, d'una lettiga, d'una sedia portatile, d'un battello, d'una carrozza tirata lentamente. (1) I secondi abbracciano l'agitazione causata da un carro, da una carretta, da una vettura da posta, e dalla navigazione.

In queste specie d'esercizi, certe parti del corpo sono in riposo, mentre il resto è in moto nella direzione delle cause che agiscono sulle persone esercitate. Il corpo si trova agitato da questo moto passivo nella stessa maniera che da gli esercizi attivi, ma senza provar stanchezza e senza dis-

(1) In mancanza di questi mezzi, si può propor la gestazione in un letto sospeso che venisse agitato; e in difetto di questo, si può metter sotto uno de' piedi del letto un sostegno e muover il letto con la mano. Un tal mezzo era stato immaginato già da Celso: *At certe uni pedi lecti funiculus subjiciendus est, atque ita lectus huc & illuc manu impellendus*. Cels. lib. 2. cap. 2. sect. 7.

diffipare le proprie forze ; laddove i movimenti volontarj dei muscoli fortificando il corpo , lo stancano e consumano tanto di spiriti quanto ne fanno rinascere . Esaminiamo i loro effetti .

Esercizj moderati del secondo genere .

Questi differenti esercizi in generale , e principalmente i moderati , hanno la proprietà di dare al corpo un movimento leggero d' oscillazione , di risvegliare le facoltà assopite e languenti ; e sopra tutto l' azion delle viscere risultante dal loro strofinamento , e dalle scosse che provano , di favorire le secrezioni e le escrezioni , di fortificare gli organi della digestione . Vediamo le differenze che passano fra di loro .

1. La maggior parte degli Autori che si sono occupati della educazione corporale de' fanciulli , non han mancato di far rilevare gli abusi del cullare per que' tristi effetti ch' egli può produrre nel loro cervello ancor troppo tenero ; hanno anzi preteso che questo oscillamento , le di cui scosse sono talvolta più forti le une dell' altre , è capace di farli patire in mille maniere , d' eccitare i loro pianti , di turbare la loro digestione , di portar anche uno sconcerto sensibile nella circolazione del loro sangue ; ma bisogna pensare che non v' è cosa alcuna buona o cattiva che relativamente (1) .

In fatti se si riflette a ciò che passa nell' azion moderatissima del cullare , si vedrà che il rinuo-
va-

(1) L' Ab. Nollot e G. G. Rousseau sono entrambi di questo parere .

vamento frequente dell'atmosfera, che le scosse regolari e moderate date a tutte le parti, che l'azion delle viscere l'une sopra le altre, devono fare delle impressioni utili su i fanciulli attaccati da certe malattie croniche che esigono moto. D'altra parte l'aria che resiste più o meno, e contro di cui appoggia tutto il corpo allorchè è bilanciato, agisce comprimendo tutte le sue parti come altrettanti strofinamenti leggeri che devono occasionare il ravvivamento de' vasi minuti della pelle, e facilitare il moto de' liquidi nelle lor cavità: queste parti essendo irritate prendono un tuono eguale che stabilisce l'equilibratura; dal che ne risulta una certa armonia fra l'azione degli organi e la distribuzione degli umori assai favorevole allo ristabilimento della sanità.

E chi non sa che niente più mette in calma i fanciulli infermicci quanto il moto, sopra tutto quando non hanno fame? Non vi sono delle circostanze in cui un lento e dolce cullamento potrebbe alleggerire le malattie de' fanciulli, distraendoli un poco dalle loro pene e conciliandoli il sonno?

2. Se si portano i fanciulli sulle braccia, e che si scuotano leggermente, da questa gestazione ne risultano a un di presso gli stessi effetti sul loro picciolo corpo, che gli operati da una seggiola portatile su quello degli adulti. Le viscere vengono agitate e strofinate leggermente le une contro le altre. Da questo esercizio potrebbero forse ottenere lo scioglimento d'alcuni corpi stranieri arrestati negli intestini; come pur si potrebbe far uscire delle pietre biliari attaccate al fegato ec.

3. Se la gestazione ha luogo in una lettiga,

ga, o ſeguendo lentamente in un battello il corſo d' un fiume tranquillo (1) ſi prova allora un bilanciamento che rallegra e riſveglia ſenza ſforzo l' azione delle viſcere e le invigorifce ; ella eccita l' appetito e diſpone a maraviglia ad una traſpirazion conveniente. Coſi atteſta Santorio : *Cymbæ & lecticæ motus, ſi diu duret, ſaluberrimus; tunc ſolum ad debitam perſpirationem mirifice diſponit. Aph. 29.*

4. La vettura ſtraſcinata lentamente ſopra un terreno erboso procura egualmente a tutto il corpo una dolce agitazione, che non gli coſta nè pena nè fatica ; ma ciò che v' ha di più particolare in queſte tre ſpecie di eſercizj moderati, c' è il moto dell' aria alla quale ſi ſta eſpoſto nell' attualità del loro uſo, e la ſua influenza ſalutifera ſi ſpiega con più efficacia ſu i vaſi del polmone ; ma queſt' eſercizio è in pura perdita, allorchè la vettura s' arreſta. La varietà degli oggetti che offrono inceſſantemente nuove ſcene, rallegra l' immaginazione, e porta all' anima una ſoddiſfazione incomparabile.

Tutti queſti eſercizj convengono a que' malati, le forze de' quali ſono eſauſte, dalla debolezza, dall' inazione, dal troppo lungo ri poſo e dalla dieta, in una parola a quelli che non ſono ancora in iſtato da eſercitarsi da per ſe ſteſſi.

Pon-

(1) *Navi autem vehi conducit debilibus; ſi placido navis feratur motu miram alacritatem, perſpiratione acuta, ſolet excitare, famem augere, ingeſtorum digeſtionem promovere. Vanſvieten, Vol. I. p. 34.*

Ponno questi stessi esercizi procurare insensibilmente lo scioglimento delle materie grossolane ed eterogenee che invischiano e ostruiscono i vasi e indi appajono propriissimi per consumare i rimasugli delle malattie che durano da lungo tempo e che non hanno ceduto agli altri rimedj.

Esercizj violenti del secondo genere.

1. Il moto d'un carro non bene sospeso, della seggiola, della carretta, delle vetture pubbliche, sopra tutto se s'aggirano sopra un terreno ineguale e sassoso, esige molte forze, a cagione delle scosse più violenti che apportano a tutta la macchina; sono esse talvolta sì forti, che sarebbero capaci di risvegliare da un assopimento letargico. Così un tale esercizio è nocevole a quei che patiscono mal di pietra, in quanto maggiormente offende la vesica, attesa l'azione della pietra su le sue membrane. (1)

Se questi esercizi son continuati per lungo tempo, o se si viaggia, i loro effetti su i fluidi e i solidi sono più rimarcabili, a motivo del moto continuo che esigono, e del frequente cambiamento d'aria cui espongono. Il corpo acquista più forza, le funzioni riprendono del vigore, lo spiri-

(1) *Qui curribus & rhedis vehuntur, saepe magna incommoda currunt, quod violento motu corpus concutiant, crurum ac reliquorum membrorum juncturas enervent, tum & renes agitantur, qui si calculo laborent, non mediocriter leduntur. Plempius, ubi supra.*

spirito maggiormente si tranquilizza e libera da ogni inquietudine, sorpreso dagli allettamenti de' nuovi oggetti e varj, che si succedono incessantemente, e che eccitano l'anima a ripiegarsi piacevolmente sopra se stessa.

2. La navigazione sembra riunire tutti i vantaggi della maggior parte degli esercizi della Ginastica. In fatti il moto undulatorio d'un Vascello, e le scosse che vi si riportano, contribuiscono alla azion diversa di tutti i muscoli che si trovano costantemente obbligati d'essere per tutta l'abitudine del corpo in un moto alternativo, per conservar sempre l'equilibrio.

Considerata la navigazione nelle sue circostanze complicate, e allorchè ha il maggior effetto, merita d'esser posta nel numero degli esercizi più violenti e più atti a produrre delle notabili rivoluzioni; nientedimeno posto che se n'abbia fatto uso per qualche tempo, ella diventa realmente l'esercizio il più dolce ed il men proprio ad eccitare de' movimenti irregolari o perniciosi ne' fluidi. Esaminiamone partitamente gl'effetti.

La navigazione dà un moto vivo, forte e continuo; il corpo è come in una culla e in un bilanciamento perpetuo, a motivo del cambiamento continuo del centro di gravità; il che fa che tutti i solidi sono in azione, e agiscono su i fluidi con molta varietà e molto effetto. Per questa differenza di movimento, tutti i sughi si frammischiano con più efficacia, sonno come insieme confusi; il che produce un fluido molto più uniforme, un sangue assai meglio elaborato.

I polmoni pel loro moto non interrotto, e l'agitazione che comunicano al sangue, sono i principali

cipali organi della sanguificazione, che il più delle volte è imperfetta in molti ammalati cronici, ma principalmente quando quest' organo è attaccato. Quì l' azione variata e costante di tutto il sistema muscolare, non potrebbe supplire in parte all' azione indebolita de' polmoni? e quest' esercizio non contribuirebbe egli più che alcun altro alla sanguificazione, allorchè l' organo di cui parliamo, non può esercitar liberamente le sue funzioni?

Ciò che aggiugne ancora molto all' esercizio che si fa in mare, è l' azione dell' aria che avendo un moto undulatorio, agisce necessariamente come per via di percussione. Ora, per questo mezzo ella ha un' efficacia molto maggiore, che allora quando non agisce che per una pressione costante ed eguale. L' aria del mare, dice Celio, è aperitiva, a cagione delle particole saline che vi sono sospese, e netta il corpo dalle sue impurità; in fine produce tali cambiamenti, che parrebbe che ne lo rinovellasse. (1)

Un altro effetto della navigazione, di cui avremmo forse dovuto parlar prima che di tutti gli altri, perochè sembra un rimedio precursore di quello che risulta da questo esercizio, si è quel che

(1) *Maritimæ vero latenter atque sensim corpus aperiunt, & falsæ proprietatis causa, corpus adurunt; atque ejus habitum quadam mutatione reficiunt, . . . Est enim lacerantior, atque corporis aperitionibus efficax ob salstatem maritimus aer.* Coelius Aur. morb. cron. c. 1. 3.

che chiamano il *male del mare* , o ſia vomito violento (1) che è una conſeguenza quaſi inevitabile d' un primo imbarcamento . Sua proprietà è di nettare le prime vie da' cattivi umori , che , trattieneſi , potrebbero viziare il chilo e produrre delle impurità nel ſangue , e de' ſconcerti nelle funzioni fin a tanto che ſia domato in qualche maniera qual ch' ella ſiaſi . In ciò il *mal del mare* corriſponde , per dir coſì , all' uſo ordinario di nettare le prime vie prima d' applicare un ſeguito regolare di rimedj .

Ma queſta operazione non è il ſolo bene che procura il *mal del mare* . Il vomito attraendo nelle parti una maggior quantità di ſpiriti , le riſcalda e le fortifica ; egli dà , con la ſua continuazione una contrattilità permanente alla fibra , che riſtabilisce il tono dello ſtomaco , degli inteſtini , ec. ec.

Siſſatti effetti prodotti dalla navigazione , non poſſono eſſere indifferenti nella cura di certe malattie croniche , ſopra tutto allorchè ſono complicate d' ipocondria ; perchè la vita che ſi mena in mare è atta più d' ogn' altra ad agire ſu lo ſpirito e per conſeguenza ſul corpo , poichè paſſa fra d' eſſi la maggior ſimpatia .

In fatti , ſul mare regna un complesso di paſſioni

(1) *Commotio quæ in navigatione excitatur , vim habet elleboro levi . & albo perſimilem*
Quin & vomitiones ipſæ in ſtabili volutatione commotæ , plurimis morbis capitis , oculorum , pectoris medentur , omnibuſque propter quæ elleborum bibitur . Oribas. Med. collect. cap. 23.

fioni ch'è singolare, e sovente passa all'estremo. Bene spesso lo spirito de' marinaj si trova diviso fra il timore e la speranza; e passaggi sì subitanei e sì varj devono eccitare le maggiori rivoluzioni: queste sono capaci da per se sole di guarire malattie inveterate ed incurabili. (1)

In oltre lo spirito lontano dagli affari e da' pensieri prova una quiete particolare, egli è allegro per la varietà degli oggetti curiosi che lo conducono in paesi incogniti; la speranza di rivedere ben presto la patria risveglia la soddisfazione del navigante. Qual contento non prova, tosto che s'accorge della vicinanza del porto! Riflettendo sul piacere che proverà nel ricevere le carezze della sposa, dei figliuoli, degli amici, gustando anticipatamente la soddisfazione che proverà raccontando loro i suoi viaggi e i suoi pericoli, penetrandoli di spavento con l'immagine d'una tempesta e la pittura d'un naufragio da cui si farà salvato, egli è anticipatamente felice, e brillante alla vista di tutte le felicità che si promette al suo arrivo.

E 2

§. III.

(1) *Verum gestatio per pelagus vehementissima & mutationes plurimas & maximas facit. Nimirum cum anima mixtos affectus habeat ex tristitia & spe, timore ac periculo, modo gaudentibus & letis, modo in agone existentibus navigantibus. Omnia hæc composita sufficientem vim habent omnem veterem morbum exigendi, & e corpore excludendi. Ætius Med. contract. tetrab. 1. serm. 3. cap. 6.*

§. I I I.

Eſercizj del terzo genere.

Il terzo genere d' eſercizj , che partecipa de' due precedenti riguarda quel che ſi fa ſtando aſſiſi ſenza altro appoggio : per eſempio ſopra una corda ſoſpeſa e agitata ; il dondolo , l' alta- lena , e il giuoco che ſi chiama ſcarpoletta ; il cavalcare ne' differenti gradi di moto che ſomminiſtra il paſſo del cavallo , o d' ambio , o di trotto , o di galoppo , e d' altre ſpecie di movimenti che poſſono aver rapporto a queſti , ne' quali s' è in azione da varie parti del corpo , per tenerſi fermo , per difenderſi da cadute , per eccitare a marciare , per arreſtare o rafrenare l' animale ſu cui ſi è montato .

Queſte varie ſpecie di eſercizj dan luogo nello ſteſſo tempo a movimenti della teſta , delle braccia , delle gambe , del tronco , e ſi è eſpoſto alle ſcoſſe , nelle viſcere principalmente , più o men forti ſecondo le agitazioni più o men forti della macchina o dell' animale ſu di cui ſi è portato , dal che ne riſulta un doppio effetto , l' uno de' quali è realmente attivo , l' altro paſſivo .

1. Il moto che ſi prende nell' *altalena* , nel dondolo , e anche in un caleſſe , s' accoſta di molto a quello della navigazione , perchè il corpo trovandoſi eſpoſto a una grande varietà d' attitudini , i muſcoli ſono coſtantemente obbligati ad eſſere per tutta l' abitudine del corpo in un movimento alternativo per conſervar ſempre l' equilibrio . Queſti movimenti ſubitanei e talora inaspettati , ponno eſſere d' una grande influenza nel-

nella pratica: e tocca al Pratico illuminato determinarne l'applicazione. Esaminiamo più particolarmente gli effetti dell'esercizio a cavallo, perchè egli ha una grande prerogativa sopra tutti gli altri di questo genere.

2. L'esercizio del cavalcare allorchè sia assai moderato, cioè a dire, fatto al passo del cavallo o all'ambio, porta delle scosse eguali e dolci, e quindi molto favorevoli a tutte le parti del corpo, principalmente alle viscere del petto e del basso ventre, che si urtano senza sforzo le une con l'altre. Frattanto Santorio ha rimarcato, che gli effetti salutevoli di quest'esercizio appartengono più alle parti superiori che a quelle che sono al di sotto delle reni: e pretende che fra tutte le maniere d'andar a cavallo, la migliore è quella d'andar a passo, indi a trotto; e che la più nociva è il galoppo, in quanto che scuote troppo le parti solide del corpo e sopra tutto le reni (1).

Per le scosse reiterate che l'esercizio di cavalcar moderato imprime ne' solidi, egli produce nel sistema vascolare un'azione e una reazione su le pareti de' vasi che aumentano il movimento de' liquidi che quelli contengono, e procurano una circolazione più libera fino nei più minimi vasi; il sangue, e la linfa, son più attenuati, meglio preparati e indi acquistano maggior

E 3 per-

(1) *Equitatio respicit magis perspirabiles partium corporis supra lumbos, quam infra. Inter autem equitationes, totutans saluberrima, sicut succussans insaluberrima. Sanctior. aph. 27.*

perfezione . Quest' esercizio moderato facilita sopra tutto la circolazione nelle parti glandulose di tutto il corpo , nelle quali costa che ella non si fa che lentamente a motivo delle circonvoluzioni de' vasi , e del difetto del loro elaterio . La linfa poi che vi si prepara è d' una qualità viscosa e assai disposta ad addensarsi e a produrre degli ingorgamenti in queste parti .

L' esercizio di cavalcar moderato sviluppa ancora accelerando l' azione de' solidi e il moto de' liquidi , e accresce per conseguenza il grado del calore del corpo ; il che ne rende più facili tutte le funzioni . L' azione che questo esercizio opera nel basso ventre e nel diaframma , facilita l' entrata del chilo nelle vene lattee , e per conseguenza la nutrizione , la traspirazione , le digestioni , l' uscita degli escrementi , e la secrezione di tutte le viscere .

Ma uno de' principali effetti che ne risultano , è , che la circolazione divien più facile nelle ramificazioni della vena-porta , nel mesenterio , negli intestini ec. ec. Così quest' esercizio sembra essere in modo special adattato agli ipocondriaci ; perchè è verisimile , in questi tali vi sia qualche difetto nelle funzioni del fegato , e più negli intestini ; e ciò è pure evidente per la consistenza , l' odore e le altre qualità dei loro umori , assai differenti da quei che avevano nello stato di sanità .

Questo difetto può esser corretto dall' uso dell' esercizio di cavalcare , il quale operando su le sue parti come un topico , dee naturalmente per le molteplici scosse eccitarvi un calor maggiore dell' ordinario , render migliore la mescolanza degli umori , e facilitar vieppiù la loro escrezione .

Nien-

Niente più, dice Celso, rassoda gl' intestini che l' esercizio del cavalcare, e per questa ragione egli è utile ancora nella diarrea (1).

Quest' esercizio ha ancora dell' altre proprietà, cioè di spargere una freschezza sulla faccia delle persone stesse le più deboli e cagionevoli. Una tale freschezza continua qualche tempo e s' annuncia fin dalla prima volta che si monta a cavallo. Quest' esercizio estende i suoi effetti al petto; dà occasione ai diversi cangiamenti d' aria che s' incontra alla campagna, ora nella pianura, ora nelle colline, e quando alle sponde de' fiumi; cangiamenti che irritano dolcemente i fiocchi nervosi e contraggono le fibre; sicchè questo fluido penetra con più forza nel petto ed eccita l' espettorazione. D' altra parte i differenti oggetti che si presentano, sono come altrettante novelle scene, che divertono infinitamente lo spirito.

Codesto fondo d' allegria che l' esercizio di cavalcare ispira ad un malato, è una diversione veramente desiderabile, e da cui il Pratico può trarne molto vantaggio: perchè più che il timore e la malinconia son capaci d' aggravare un' infermità, ed anche d' occasionarla, più si deve approfittare d' un mezzo gradevole per guarirla o prevenirla: ora l' esercizio del cavalcare è uno di questi mezzi che può ispirare la maggior con-

E 4

fiden-

(1) *In hoc affectu corporis vehiculo sedisse, vel magis etiam equo, prodest; neque enim ulla res magis intestina confirmat.* Cels. lib. 4. cap. 1. 5. 6.

fidenza o ſia al malato , o ſia al Medico , e quindi operare i migliori effetti .

Maraviglioſi apparifcono codeſti effetti in tutti i caſi in cui il cavalcare viene a propoſito ; ſono quaſi incredibili , ſopra tutto nella cura delle malattie croniche che attaccano il petto e il baſſo ventre . Coſì queſt' eſercizio è infinitamente più grato e ſalutevole per un ammalato di quello della carrozza , poſto che le ſue forze il permettano . Plempio (1) Sydenam , Fuller , Vanſvieten ſ' accordano tutti a darli la preferenza .

Ma ſe l' eſercizio del cavalcare è inoltrato a un grado troppo violento , come farebbe nel trottare o galoppare fortemente , egli è fra tutti gli eſercizj violenti il più pernicioſo pegli ammalati , ſpecialmente perchè allora i fluidi e i ſolidi provano un roveſciamento conſiderabile , e i viſceri troppo agitati poſſono ſlogarſi dalla loro ſituazione naturale e produrre delle ernie . Da ſimili effetti del cavalcare troppo forte e violento , ſeguono dell' incurvature , de' dolori alle articolazioni (2) de' ſputi o piſciature di ſangue , dell' Emorroidi ec. ec.

Chi ſtupifce di queſte conſeguenze funeſte , rifletta un momento alle forze che biſogna impiegare .

(1) *Per rhedas ita pedibus cruribusque obligescunt , ut non amplius incedere valeant equitatio commodior est , modo non sit equus sternax , cespitator aut succussor . Plempius ibid. quo supra.*

(2) *Equitare ei cui articuli dolent , inimicissimum omnium est . Cels. lib. 4. c. 1.*

gare per tenersi fermo sopra un cavallo che corre o che trotta velocemente (il che esige necessariamente l' azion tonica di quasi tutto il corpo, e la contrazione violenta dei muscoli) e allora resterà men sorpreso della frequenza degli accidenti che abbiamo accennato, fra quei che corrono la posta, di quel che possa essere del loro piccolo numero, e per così dire, della loro rarità. Con molto più di ragione ne seguirebbono de' sconcerti sensibili su le viscere rinchiusse nel petto e nel basso ventre, se queste parti fossero di già attaccate. In fatti, chi non vede, che il polmone essendo tubercoloso, o in parte scirroso, o fresco da una infiammazione, le scosse violenti ch' egli provasse dal galoppare o trottare d' un cavallo, potrebbero dar luogo a delle divulsioni perniciose, a delle rotture di vasi, a delle emotisie, e accelerare la morte a quegli ammalati che per errore si fossero persuasi di trar vantaggio dal cavalcare? Quest' esercizio è realmente giovevole nella cura di queste stesse malattie, come proveremo più ampiamente in altro luogo; ma ciò è quando egli sia assai moderato e usato a proposito.

Questa osservazione, e tutte quelle che abbiamo accennato fin quì come di passaggio, ci obbligano finalmente a stabilire delle precauzioni generali per assicurare il successo dei tre generi d' esercizi. Codeste regole ginnastiche formeranno l' oggetto del Capitolo seguente.

CAPITOLO V.

REGOLE GINNASTICHE

Quis , quid , ubi , quibus auxiliis , cur , quomodo , quando .

Tre generi di eſercizj adottati dall' arte Medica per la cura di differenti malattie , ſono di sì grande efficacia , che divengono talvolta da per ſe ſteſſi un mezzo più o meno ſicuro di guarigione . Frattanto allorchè ſi traſcorrono certi Autori che hanno ſcritto ſulla Ginnaſtica Medica , ſi ſtupisce in vedere che gli uni han preconizzato certi eſercizj come mezzi ſalutari in certe malattie : ed altri per il contrario li hanno formalmente diſapprovati come nocivi . L' eſercizio del cavalcare , per eſempio , che Sydenam , Vanſvieten , Fuller , han riguardato come un ſpecifico contro gli imbarazzi delle viſcere del baſſo ventre , è rigettato da Jonſton , Girolamo Mercuriale ed altri . E ſon pur diviſi i ſentimenti intorno a' buoni o cattivi eſſetti della vociferazione . Codeſta varietà d' opinioni previene l' uomo veramente iſtruito , che non v' ha rimedio buono o cattivo aſſolutamente , e che il ſuo ſucceſſo dipende intieramente da una giuſta applicazione .

Deliniamo ſu queſto punto alcune regole per direzione .

Poſto che la natura della malattia ſia conoſciuta abbastanza per ſapere ſe il moto è neceſſario , conviene allora ,

1. Far ſcelta degli eſercizj che ſembrano più opportuni a coprire le indicazioni curative ;

2. Re-

2. Regolare il tempo in cui conviene esercitarsi ;

3. Adattare la misura e la durata dell' esercizio all' età dell' ammalato , al sesso , al temperamento , alla stagione ec.

4. Prender delle precauzioni particolari finito l' esercizio . Diamo un dettaglio di ciascuna di queste regole in altrettanti paragrafi .

§. I.

PRIMA REGOLA GINNASTICA

La scelta degli esercizi .

Ciò che abbiain detto degli effetti del moto in generale , per rapporto al tempo , al luogo , al grado e alla durazione , dee applicarsi a tutti gli esercizi dei tre generi . Questa applicazione una volta fatta , si sentirà facilmente la differenza dei loro effetti per rapporto alla natura dell' esercizio , che esigerà sforzi più o meno violenti ; e questo è ciò che ne determinerà la scelta .

Fra gli esercizi del primo genere , ve ne son di due specie : gli uni più violenti , che mettono in un istante tutto il corpo nella maggior agitazione ; gli altri più moderati , che non esigono che un legger movimento muscolare , qualche volta generale , altre volte luogo movente . Per esempio , è dimostrato , che il giuoco del bigliardo , delle piastrelle , il passeggio , e tutti gli altri esercizi che non esercitano che moderatamente il corpo , non produrranno le stesse scosse alle viscere e all' azion muscolare ; che non
ecc-

ecciteranno la stessa traspirazione (posta un' egual durazione) che i giuochi del volante, della palla-corda, e l'esercizio della scherma, della danza, e della caccia. Se ne veggono presto le ragioni, dopo l'esposizione dei loro effetti. Fra quei che non mettono in azione che le estremità egli è ancor facile distinguere i moderati dai violenti, ed è lo stesso rapporto a differenti esercizi della voce. Non ripetiamo il già detto.

Dopo queste riflessioni generali, crediamo di poter decidere senza esitanza, che gli esercizi del primo genere non convengono ai corpi languenti, cacochimi, e mal costituiti, a quelli che hanno perdute le forze, pel lungo soggiorno in letto o per qualche malattia lunga e considerabile, e che non possono essere utili fuorchè agli ammalati che hanno forze bastevoli per sopportarne l'azione anche lungo tempo dopo la cessazione degli accidenti.

Quando è necessario mettere in moto tutta la macchina col mezzo degli esercizi, bisogna scegliere quelli che adempiano il meglio codesta intenzione. Alcuni si appigliano ad un solo esercizio, che favorisce solamente alcune parti del corpo e lascia le altre nell'inazione. Importa molto far sempre scelta di quell'esercizio che faccia agire precisamente le parti dove il moto è indicato. Dall'esattezza di quest'applicazione ne dipende il successo.

Gli esercizi del secondo e del terzo genere non convenendo assolutamente che agli ammalati i quali non possono esercitarsi da per se stessi, è manifesto che la gestazione la più dolce, come la lettica, la portantina, il battello, così pure il passo del cavallo, devono preferirsi fina-

tan-

tanto che gli ammalati abbiano ricuperate in parte le loro forze. Si monti allora in una vettura, ma non si vada che lentamente, a principio in campagna rasa ed erbosa, finchè le forze permettano di sopportare un terreno ineguale e sassofo, le scosse violenti d'un carro poco bene sospeso, o d'un cavallo che va di trotto. Questi esercizi passivi producessero gli effetti che se ne attendevano? E'egli necessario per compiere la guarigione continuare ed accrescere il moto di tutta l'azion muscolare, o d'una facoltà loco-movente? Bisogna allora ricorrere agli esercizi attivi dopo averne determinata la scelta.

In generale, in tutti i casi in cui si propone di fare dell'esercizio per ristabilire la sanità, si dee scegliere per quanto è possibile, il mezzo che più aggrada, che ricrei lo spirito nel tempo stesso che mette il corpo in azione, perchè come dice Platone: „ l'unione generale che passa fra „ l'anima e'l corpo, non permette che il corpo „ possa esercitarsi senza lo spirito, e lo spirito „ senza il corpo.

§. I I.

SECONDA REGOLA GINNASTICA.

La scelta del tempo.

Indicato il moto per la cura d'una malattia, giova più adoperarvisi cessati i dolori, che nei momenti in cui si soffrono ancora; giova più intraprenderlo passato il tempo dei primi accidenti, allorchè diminuisce la suppurazione, e le crisi cessarono.

Ella

Ella è regola-pratica, che non ſi dee giammai agitare un corpo che attualmente ſoffre, o ſia che ſi riſenta de' dolori per tutto, o che ſe ne riſenta in qualche parte; ſono pochi i caſi di eccezione. Non ſi dee farlo nel raddoppiamento della febbre, bensì ſempre nella remiſſione.

L' eſperienza ha provato ancora eſſer più eſpediente far del moto prima di mangiare, che dopo; e ben ſe ne veggono le ragioni. Tuttavia vi ſono de' temperamenti, e ſopra tutto i bilioſi, che non poſſono ſopportare un eſercizio violento, ſegnatamente quello del cavallo, allorchè il loro ſtomaco è affatto vuoto. Queſti devono allora prendere un poco di brodo o brodetto, o qualche altra leggera nutrizione, prima di montare a cavallo. Rimarcheremo ancora che non biſogna mangiare o porſi in applicazione ſubito dopo l' eſercizio, (1) perchè allora ſ' ha biſogno di ripoſo, e l' azion dello ſpirito non è ri-poſo ad un corpo faticato.

§. III.

(1) *Ne ſtatim poſt exercitationem cibus aſſumatur, ſed modica interjiciatur mora, quo uſque fervor remittatur, & agitatio corporis jam ſedata appareat. Mercurial. de arte gymnastica. Poſt ſatietatem nihil agendum. Si quis interdix ſe implevit, poſt cibum neque frigori, neque æſtui, neque labori ſe debet committere: neque enim tam facile hæc inani corpore, quam repleto nocent. Celf. lib. 1. cap. 1. ſect. 2.*

§. III.

TERZA REGOLA GINNASTICA

La misura e la durazione dell' esercizio proporzionate all' età , al sesso , al temperamento dell' ammalato , e alla stagione in cui egli si esercita .

La regola generale che bisogna seguire per rapporto alla misura e alla durazione dell' esercizio , si è , d' interromperlo , non tutto ad un colpo , ma a poco a poco , e per gradi , allorchè si vede che i vasi cominciano a gonfiarsi , che la respirazione diventa men libera , che il rossore della faccia s' accresce , che la pelle è in sudore , e si sente una stanchezza senza che sia accompagnata da fatica ; (1) Tuttavia la difficoltà di respirare e il sudore non sono sempre segni certi che la misura dell' esercizio è sufficiente , perchè vi sono certi esercizi violenti che possono produrre questi due effetti prima d' aver soddisfatto al bisogno intero che se ne poteva avere : del rimanente , il sudore talvolta è più pronto o più tardo negli uni più che negli altri . Egli è lo stesso

(1) *Moderata exercitatio est quæ fit usque ad sudorem , aut certe lassitudinem citra fatigationem : est enim inter eas discrimen , quod lassitudo sit corporis gravitas ; fatigatio autem sit immoderatio laboris ; illa spiritum nonnihil exsolvit , hæc plus satis corpus incalfacit & exsiccatur . Pleniùs ec.*

stesso della difficoltà della respirazione ; non deve ella esser sempre l'indizio del termine al moto , perchè ella può dipendere dalla complessione più o meno forte della persona , e dalla natura della malattia .

Del resto la specie e la durata dell' esercizio devono variare a ragguaglio delle indicazioni curative : perchè quando sieno queste d' un esercizio sforzato per la guarigione di certe malattie chirurgiche , i segni di sopra indicati non possono sempre servire d' indice pel grado e pella durata del moto , che deve essere allora proporzionato a mille circostanze , per le quali non si potrebbero assegnare delle regole precise ; sopra di ciò bisogna consultare se stesso ; Ricordiamoci , che a qualunque specie d' esercizi si s' appigli , deve egli esser sempre condito con quella saggia moderazione che può sola procurare i maravigliosi vantaggi che ne attendiamo . Tocca alla saviezza di quei che li consigliano , e di quelli che li intraprendono , a restringerli o estenderli . Sopra tutto non perdiamo di vista , che la scelta , il grado , e la durata dell'esercizio devono esser proporzionati come abbiain detto , all' età , al sesso , al temperamento dell'ammalato e alla stagione in cui s' intraprende .

1. Quanto all' età , un giovane e un vecchio sopportano più facilmente una data specie d' esercizio attivo , che un uomo d' età matura , che non è avvezzo al moto e alla fatica . Tuttavia i giovani e i vecchj devono esercitarsi meno violentemente e per men lungo tempo degl' uomini maturi . La ragione si è , perchè tutti quelli che imprendono prima del tempo degli esercizi non adattati alla loro età , invecchiano e irrigidiscono avanti il tempo .

I sol-

I Soldati, per esempio, che faticano molto più che i loro Officiali, son fuor di stato di servire più che questi, i quali sollevati dagli agj e dalle ricchezze conservano per lungo tempo una vecchiaja attiva ed esercitata, utile allo stato e ad esso loro gradevole.

V'è tuttavia una massima da osservarsi per i vecchj, cioè che devono sempre, in certi casi e allora che la specie del moto indicato è indifferente alla cura della malattia, continuare gli esercizi a' quali sono accostumati; per questo stesso che l'abituazione eglieli ha resi più facili, essi non possono non esser loro più gradevoli: almeno è certo che si spossarebbono, se, tutto ad un colpo volessero sostituire un nuovo genere d'esercizio a quello cui erano accostumati. Ho veduto delle persone che si sentivano in forze pel passeggio, e che erano incomodate dalla lettiga e dalla vettura: altre che la vettura sollevava di molto, ma che non potevano soffrire il passeggio il più moderato.

Del rimanente gli esercizi dei vecchj devono essere dolci e moderati, non devono nè fatigare i loro solidi, nè riscaldar troppo il loro sangue; le passeggiate a piedi, i giuochi, gli esercizi moderati, i piaceri della campagna per esempio e sopra tutto quelli dell'agricoltura, che circondano i loro corpi delle parti sottili delle piante, e che fan loro respirare un'aria pura e salutare (1).

Tutti

(1) Per le fatiche dell'agricoltura non intendiamo già quelle cui son condannati quegli infelici che piegano sotto il carico delle somme e soffrono tutto il peso della giornata; ma quelle

F che

Tutti queſti eſercizj e queſti giuochi molto convengono ad eſſi, come pure agli adulti in tempo di convaleſcenza.

2. Il ſeſſo; il corpo delle femmine è naturalmente più ſoſcio, più tenero e più delicato che quello degli uomini. Queſta legge è affai generale in tutte le femmine degli animali, in confronto de' maſchj: tuttavia non v'è che la femmina che abbia creduto aver dei diritti alla ozioſità: la lor teſſitura ſtabilisce la neceſſità degli eſercizj dolci e moderati. Chi è che non ſappia che le femmine le (più ozioſe di corpo e di ſpirito, cadono ſovente in convulſione alla minima cauſa eſteriore, a un paſſeggio un pò lungo; perchè l'impreſſion di queſta cauſa quantunque lieve, è troppo forte per eſſe? Elleno ſono a un di preſſo come i convaleſcenti le fibre de' quali ſono in un ſtato d'atonìa affai delicato: al minimo movimento ſtraordinario ſtrabiliano fino alla convulſione; non già perchè la tenſione produca alcun pericolo di frattura nelle fibre; ma perchè quantunque leggiera, e troppo forte per fibre diſav-

che ci preſenta il lavoratore dipinto da Virgilio, che dà i ſuoi ordini, in mezzo alla campagna, fa tagliare d'innanzi a ſe la meſſe, e ſpremere le ſue uve: ora occupato ad eſaminar le giumente, ed ora a numerare la greggia. Queſta bella ſimplicità della vita campeſtre, lontana da rimorſi e da ſaſtidj, meritava bene d'eſſer cantata da' poeti; e s'è impoſſibile rinvenirla oggidì, i loro verſi almeno ſono amabili lezioni che ci apprendono a deſiderarla.

disavvezze dal sentimento , e di cui lo stato naturale è d'essere rilassate . Perciò gli esercizi attivi i più moderati , e ancor più i passivi convengono maggiormente alle femmine ammalate . Bisogna rimarcare tuttavia , che vi sono certi esercizi , che convengono più tosto alle femmine che allattano (come diremo in luogo più opportuno) : ed altri che elle devono sfuggire o ferire quando sono incinte .

Vi son delle femmine che non hanno considerato l'esercizio del cavalcare superiore alle loro forze ed al loro carattere , e talvolta glielo fu consigliato per sollicitare il ritorno de' mestrui ; ma io non vorrei che si tenessero a cavallo come gli uomini , ciò potrebbe esser loro di troppo urto : meglio sarebbe che vi si tenessero assise con le gambe tutte e due dallo stesso lato , e co' piedi appoggiati sopra una larga staffa .

Osserveremo quì inutilmente che la maggior parte delle femmine che abitano le città , s'esercitano troppo poco , o non fanno che un esercizio estenuante .

Molti altri prima di noi le hanno avvertite che niente distrugge più il loro temperamento e la loro costituzione quanto la mollezza e l'indolenza in cui vivono . Le femmine sono idolatre di ciò che le alletta , e abbandonate a' loro capricci , son quasi sempre sorde sull'articolo della loro sanità . Per altro le regole di proporzione che andiamo dettagliando pegli uomini , possono quasi tutte adattarsi alle femmine *servatis servandis* .

3. Il temperamento ; tutti gli uomini hanno ciascuno il loro temperamento , e per la cognizione che eglino stessi ce ne fanno avere , e per le osservazioni che noi vi possiamo aggiugnere ,

dobbiamo dirigere i nostri mezzi curativi e la prescrizione degli esercizi o più forti, o più moderati che lor consigliamo, avendo però sempre riguardo alle indicazioni curative che ci son presentate.

Per esempio, abbiamo a fare con un temperamento sanguigno, i di cui vasi sono pieghevollissimi per la loro estrema delicatezza, la qual fa che si rilassino facilmente?

In questi casi s'ha da temere la pletora, e le sue conseguenze. Qui è dove l'esercizio moderato e seguente, secondo le regole della ragione, le fregagioni generali di tutto il corpo, che danno moto ai fluidi, forza ai solidi e che aumentano la traspirazione, sono soccorsi da' quali non si può temere alcun pericolo. Un esercizio eccessivo cagionerebbe incontanente infiammazione, febbre ec.

Le fibre son' elleno molli e pieghevoli? devono in tal caso fortificarsi con la fatica; fa di mestieri che quelle persone i di cui solidi portano questo carattere, si rammentino del detto di Celso: *labor siccatur*.

La costituzione biliosa suppone più d'attività che nei temperamenti sanguigni; così quella che è di tal natura non teme che le malattie d'infiammazione; tutto in essa le chiama: solidi, umori, tutto v'è disposto. La densità infiammatoria, che è il suo appanagio impone dunque molto sul pericolo degli esercizi violenti, e sulla loro lunga durazione?

Nei temperamenti pituitosi e melancolici, nei quali i liquidi circolano difficilmente e lentamente, sforzate senza timor l'esercizio: non v'è costituzione in cui se gli debba dar più di vigore; e scegliete quello a preferenza d'altri, che più
ani-

anima e scuote la macchina, e che dà maggior attività ai liquidi. L' accrescimento di moto, di strofinamento e di calore, che ne risultano, sono forti stromenti di cozione capaci d' attenuare e sciogliere le ghiarre che incomodano un pituitoso, le viscosità che ostruiscono i visceri, e per fortificare i muscoli che languiscono; ma proprietà del suo temperamento è d' essere pigro: fugge il travaglio che gli è contrario, dic' egli, perchè lo stanca; dorme per digerire; s' immerge nella mollezza per addormentare i suoi dolori; s' abbandona in fine, per parlare col volgo al suo temperamento, sovente formato dall' arte più tosto che dalla natura; egli è un figlio dell' opulenza e dell' oziosità. Cercate de' flemmatici dichiarati fra' lavoratori e soldati; non ne troverete neppure un solo. L' esercizio graduato dà delle virtù a' temperamenti che ne parrebbero i men suscettibili.

I melancolici rassomigliano molto ai flemmatici, la loro costituzione è secca e fredda; hanno però bisogno di moto, ma per esso loro è preferibile quello che scuote le viscere.

4. Quanto alla stagione; nei grandi calori l' esercizio dev' essere assai moderato; bisogna anzi aver una cura particolare di non farne alcuno in quel tempo della giornata in cui il calore è più violento. Questo riposo del mezzo-giorno è esattamente osservato dagli operarj che faticano ad aria aperta; eglino s' abbandonano alla sensazione del rilassamento che produce il calore, perchè non possono applicare ad alcun esercizio che esiga molta forza. Sembra che gli animali in ciò seguano lo spirito della natura: perchè le foreste e i boschi non son mai più tranquilli che all' ora del mezzo-giorno a cagione del gran calore.

Gli animali terrestri ſono ne' loro covili, gli uccelli non fan ſentire il loro canto: il ſilenzio di queſta parte del giorno pareggia a quel della notte.

Quantunque abbiamo detto che l'eſercizio fortifica le fibre, nientedimeno egli fa una troppo grande eſpanſione d'umori durante l'azion viva del ſole: e quando ſe ne poſſa fare la ſcelta, l'eſercizio paſſivo o miſto debbe eſſere preferito all'attivo; ma la ſcelta non è permieſſa che a pochi. Coſì allorchè s'è obbligato d'aver ricorſo agli eſercizj attivi per riempiere le indicazioni curative, biſogna ſcegliere il momento del giorno il men caldo per applicarviſi.

Nell'inverno, per il contrario, l'eſercizio dev' eſſere quaſi eſtremo, ſe mai è permieſſo condur coſa alcuna ad un eſtremo. Egli deve tender ſempre a vincere l'inazione che il freddo umido cagiona alle noſtre fibre. Biſogna farlo a piede per quanto la ſtagione il comporta. Lunghe e replicate fregagioni poſſono farne le veci, e ſi poſſono anche unire con l'eſercizio come facevano gli Antichi. Ciò riguarda più in particolare quelli che ſono di freſco uſciti da malattia: perchè ſi fa che le convaleſcenze ſono più lunghe e più difficili nel verno che nella ſtate; ma ſi dee avere la maggior attenzione a non fare alcun eſercizio dopo il paſto. Niente nuoce più all'aſſimilazione quanto l'eſporſi al freddo nel tempo della concozione.

§. IV.

QUARTA REGOLA GINNASTICA.

Finito l' esercizio.

Finito l' esercizio non si può senza pericolo passare tutto ad un colpo da una fatica immoderata al riposo (1), nè da un troppo lungo riposo alla fatica. Bisogna disporfi a poco a poco al cangiamento. Chi non sa che una persona stanca d' un esercizio cui non è avvezza, si mette in riposo, riprendendo quel genere d' esercizio cui è accostumata? *levat quoque lassitudinem etiam laboris mutatio*, dice Celso lib. 1., e contro questa stanchezza quando sia estrema qual rimedio v' ha? il letto in cui riposate tutt' i giorni, dice lo stesso Celso, *fatigato quotidianum cubile tutissimum est, insolitum contra.*

Se il sudore ha risultato dall' esercizio intrapreso, giova prima di mutarsi de' panni lini farsi asciugare e strofinare moderatamente il corpo con de' panni asciutti e alquanto caldi: *hunc reficit in ipso quoque itinere frequens unctio; post iter primum sedile, deinde unctio.* (2)

F 4

I ca.

(1) Si dice ordinariamente che la pleuresia viene per essersi troppo esercitato; l' esperienza mostra al contrario che questa malattia non tanto proviene dall' esercizio, quanto dal riposo subitaneo dopo l' esercizio.

(2) Con questo mezzo non solamente si net-
ta

I cavallerizzi Inglesi si danno la pena di prendere codeste precauzioni per conservar i cavalli che furono in corso ; avendo loro insegnato l'esperienza che senza queste precauzioni i più vigorosi e snelli cadono in uno stato di languidezza e perdano il loro vigore e la snellezza . Appena finito il corso dan loro del vino , li strofinano in seguito con de' strofinacci di paglia ; dopo di che li fanno marciare un momento e li strofinano di nuovo . Prendesi tanta cura del palafreniere che ha montato il cavallo ?

Non sarebbe forse fuor di proposito trattar quì ciò che concerne le fregagioni ; ma come ciò interromperebbe l'ordine che abbiamo adottato , ci sembra più conveniente farne un picciolo trattato particolare alla fine dell'opera . Passiamo a ciò che concerne il riposo .

C A P I T O L O VI.

Del Riposo .

IL riposo è la cessazione del moto che s'è fatto nell'applicarsi all'esercizio , o alla fatica : quest'è lo stato opposto a quello dell'azione che opera questo moto . Vi sono due sorte di riposo l'uno del corpo in intiero o d'alcuna delle sue parti soltanto ; l'altro , de' sensi esterni o dello spirito .

Il

ta il corpo assorbendone l'umidità che il bagna ; ma si fa sortire ancora dai pori della cute dei rimasugli di sudore che v'eran stati portati , e con ciò si sminuisce la stanchezza .

Il riposo del corpo è quello che si prende allorchè s'è coricato, e che le potenze che il mettevano in azione, son rilassate e più non agiscono. Il riposo dello spirito è quello in cui i sensi esterni non sono turbati per parte delle cose esteriori: quest'è lo stato del più perfetto riposo del corpo, cioè a dire, quello, in cui non v'è altra azione fuorchè la proveniente da' movimenti liberi, dolci, agiati delle funzioni vitali.

Sotto questo punto di vista esaminiamo gli effetti del riposo, i suoi vantaggi, gli inconvenienti, e le precauzioni necessarie per assicurarne il successo nella cura delle malattie in generale.

§. I.

Degli effetti del Riposo.

Nello stato di riposo le fibre motrici hanno una specie di rilassamento, o almeno s'attenua la loro tensione; sono in uno stato di tranquillità, durante il quale tutt'i muscoli antagonisti sono in equilibrio, e in cui l'azione essendo eguale per una parte e per l'altra nessuno d'essi prevale, o molto poco, sul muscolo che gli corrisponde. I liquidi che il moto teneva divisi, si rallentano nella loro circolazione: così il moto del fluido arteriale è più tranquillo e meglio ordinato, l'azione costante ed uniforme del cuore e dei muscoli del petto (i soli motori) gli comunica un'impressione molto più dolce e più eguale che durante il moto, in cui la sola contrazione de' muscoli ch'esigono i differenti esercizi del corpo, dà a questo fluido più o meno d'impetuosità. Perciò noi abbiamo considerato altrove il tempo dell'esercizio, come un tempo di

di spesa che mette in contribuzione tutta la macchina; perchè un corpo incessantemente agitato rassomiglia a un liquore posto al fuoco, egli si secca e i suoi spiriti svaporano. Qui noi consideriamo il riposo come un tempo di ristorazione, durante il quale il corpo affaticato riposa e si riparan le forze. (1) Possiamo dire altrettanto del liquor nerveo e di tutte le altre parti sieno solide, sieno fluide. In fatti un corso di sangue più uniforme e meglio ordinato è bene più proprio alla nutrizione e all'accrescimento che si fa per l'apposizione delle parti ai vasi, di quello sia un moto impetuoso ed interrotto.

Ora queste parti non potendo ripararsi che con l'assenza della tensione e col riposo, sembra che il disegno della natura durante questo tempo, è di rendere la forza e il tono alle parti che hanno provato una certa distruzione accagione del moto. Ecco il perchè, alloraquando dopo esercizi violenti cominciamo a gustar le dolcezze del riposo, scegliamo naturalmente la situazione più conveniente alle membra affaticate, quella che più si adatta alle intenzioni della natura. Tali son quelle che noi dobbiamo scrupolosamente osservare nella cura delle malattie acute, nelle quali bisogna moderare il corso de' fluidi e procurare la loro condensazione, sminuire il troppo calor naturale e talvolta febrile; dove bisogna far cessar i dolori e i tiramenti causati dalla gonfiezza dei vasi, e prevenire i sconcerti che l'azion muscolare potrebbe determinare ec.

II

(1) *Quod caret alterna requie durabile non est: hæc reparat vires, fessaque membra levat.*
Ov. her. ep. v.

Il riposo del corpo non riuscirebbe molto favorevole a tali effetti, se lo spirito fosse disturbato per parte di oggetti esteriori, come sarebbe da rumore, tumulto, inquietudini; ec. (1) Avviene degli ammalati come delle persone di lettere e di studio: allorchè queste vogliono studiare, cercano con premura una situazione di tranquillità, di silenzio, di pace che favorisca l'esame dei pensieri. Cartesio compose un gran numero delle sue Meditazioni nel letto. Dobbiamo egualmente adottare questo metodo per certi malati, ne' quali il minimo rumore sarebbe capace d'aumentare la febbre, promuover il delirio, impedire il più perfetto riposo, allontanare il sonno.

Egli è incontrastabile, quanto il riposo del corpo, purchè moderato, può produrre d'effetti salutevoli, a' quali non si saprebbe supplire con altro mezzo. Ma il riposo di troppo lunga durata è bene spesso suscettibile d'inconvenienti fastidiosi: promovendo la condensazione de' sughi, la trasforma in condensamenti notati già in alcuni de' nostri umori; rilassa troppo l'elastico de' visceri, indebolisce considerabilmente l'azione delle fibre; immerge nella stupidità e nel tramortimento tutte le facoltà del corpo; e la natura abbandonata a se stessa sopporta allora il peso di tutte le sue funzioni: d'onde ne seguono concrezioni, ingrossamenti, rallentamenti nel corso de' liquidi, tramortimento nella tessitura cellulare

(1) *Cura ac meditatio hominibus pro animi exercitatione est.* Hisp. de morb. vulg. lib. 6. 5. 5. aph. 10.

fare de' tumori, degl' incagliamenti d' acqua ed altri imbarazzi nelle viſcere; finalmente l' affievolimento di tutti i ſenſi, l' inerzia del moto, la proſtrazione delle forze, l' inſenſibilità, la ſoſpenſione delle ſecrezioni e delle eſcrezioni, le cattive digeſtioni, il difetto di depurazione, di nutrizione, e per ultimo l' eſtinzione della forza vitale.

I progreſſi di queſti accidenti ſono ben più rapidi in un ammalato. E' queſta un' oſſervazione di Santorio, che ne dà ad un tratto e la ragione e la prova: *Quies longa efficit corpora egrotantia ponderoſiora, tum quia perſpirabilia excrementa motu ad excretionem preparantur; tum quia quiete cibi & potus, ſi inſoliti ſint, vel debito copioſiores, ut in aegris accidit, non digeruntur. Et inde omnia mala & ſæpiſſime mortes eveniunt.*

Abbiſognano forſe eſempj per provare, che l' abuſo del ripoſo è molto più pericoloso che quello del moto? Ne abbiamo inceſſantemente ſotto gli occhi: oſſervate que' malati che furono obbligati a guardare per lungo tempo il letto. Non n' eſcono ordinariamente che con qualche membro aſſiderato o affetto d' antiſoſi; o s' è ſviluppato in eſſi un principio ſcorbutico, o la loro convaleſcenza è una nuova malattia. Vi ſono mille altri inconvenienti del ripoſo troppo prolungato, che avremo occaſione di far rilevare.

Ma ſenz' andare negli ſpedali per farli conoſcere, eſaminiamo gli uomini che non ſono realmente ammalati, ma che paſſano la loro vita nell' inazione, nell' indolenza, e nella mollezza. Una graſſezza ecceſſiva, un color livido e di piombo, digeſtioni lente, emorroidi, gambe gonfie ec.

tie ec. ecco i frutti della loro infingardagine e oziosità. Il cavallo il più robusto, se si lascia lungo tempo ozioso nella scuderia, perde la sua forza e la sua vivacità (1). Se un riposo troppo lungo produce un effetto così funesto sulle fibre dure ed elastiche di quest' animale, quanto di più sensibili non ne deve egli produrre sulle fibre dell' uomo, che sono più deboli, e su quelle delle femmine ancora più delicate? La Morale dice un Filosofo moderno, ravvisa nell' oziosità la madre di tutti i vizj; la Religione l' appresenta come un peccato capitale; la medicina la considera come la sorgente di tutti i mali.

Il riposo troppo lungo strascina dunque dietro a se degli inconvenienti nocivi, tanto alla conservazione della sanità, quanto alla guarigione delle malattie; li strascina per la ragione che gli organi e le funzioni cessando d' agire, non si fa più attenuazione e filtrazione per parte degli umori, e che la loro fluidità è al di sotto del grado richiesto attesa la debolezza e l' inazione dell' agente che dee mantenerla. Quindi tutti i sconcerti che si manifestano nell' economia animale. In una parola il riposo troppo prolungato è un eccesso, ed ogni eccesso è inimico della natura, dice Ipocrate: *Omne nimium nature inimicum*.

Procuriamo dunque di porre de' limiti al riposo come ne abbiamo assegnato al moto. Quest' è una

(1) *Validis cursibus quotidie assuetus equus quiescat in stabulis; opima brevi pinguedine turget, sed simul longe debilior fiet, solitis laboribus impar omnino. Vansviet. 7. 1. p. 24.*

è una legge che ci s'impone, ed una necessità che il nostro soggetto c'impone.

Si potrebbe quì formare una questione: *la situazione d' un uomo in piedi può ella riguardarsi come uno stato di riposo?*

Sì, e no. Sì: in quanto il corpo collocato in questa situazione non è in uno stato di moto. No: perchè è chiaro che l'azione tonica de' muscoli che una tal situazione esige, non è quello stato di riposo che abbiamo stabilito, e durante il quale abbiamo supposto i muscoli nello rilassamento e senz'azione.

Rischiata così la questione, aggiungeremo, che la situazione di cui si tratta, non è niente men che favorevole in molti casi, e che aggravandosi le estremità inferiori i di cui fluidi ritornano con difficoltà al cuore, può ella produrre degli effetti nocevolissimi alla cura delle piaghe e delle ulcere, alla guarigione dell'ernie e de' scolamenti della matrice, alle malattie de' lombi, delle reni, delle parti genitali ec. ec. ec.

§. I I.

Regole generali intorno al riposo.

Qualora il riposo sia indicato per la cura d'una malattia, si deono prendere tutte le precauzioni necessarie per assicurarne il successo; e prevenire gli inconvenienti. Bisogna adunque aver attenzione,

1. Che il collo, le reni, le braccia e le gambe non sieno strette, che le legaccio non comprimano troppo le parti cui sono applicate; ciò farebbe metter ostacolo alla libertà della circolazione, dar luogo a degl'ingorgamenti, d'onde
ne

ne seguirebbono de' tramortimenti , dell' inquietudine , l' edema , ec.

Questa precauzione dee pur usarsi co' teneri fanciullini che s' ha il furore di mettere nelle fascie , cosa che da per se stessa inquieta , irrita , riscalda troppo il fanciullo e gli causa una specie di dolore in comprimendolo ; compressione capace di causare talvolta le maggiori stragi , nelle parti suscettibili di impressione , e d' accrescimento sulle viscere e in tutta l' economia animale .

2. I malati non devono essere coricati nè troppo mollemente , nè troppo duramente ; riposano talvolta meglio in un letto alquanto duro senza piume e senza cortinaggi o bandinelle .

Locke parlando dell' educazione de' fanciulli , raccomanda di farli coricare duramente , cioè a dire su de' materazzi di paglia , di lana , di crine , e giammai su letti di piuma , perchè producono necessariamente delle complessioni delicate e valetudinarie . Questo Filosofo osserva opportunamente , che un letto duro fortifica le membra , e che un soffice in cui si si sepelisce ciascun giorno nella piuma , stempera e discioglie per così dire tutto il corpo , il che causa sovente delle debolezze , ed è come il foriero d' una morte prematura . Questa espressione non è esagerata ; perchè in fatti niente è più nocivo alla sanità e al vigore del corpo , quanto affondarsi ogni notte nella piuma .

Non bisogna coprir di soverchio gli ammalati , massimamente nell' estate , per non eccitare in essi una traspirazione o piuttosto un sudore troppo abbondante che li indebolirebbe sicuramente .

Rimarchiamo quì di passaggio , che pochi son quelli che non confondano il sudore con la traspirazione .

pirazione insensibile: che dai stessi vasi esca la materia di queste due escrezioni, questa è una questione che lasciamo decidere ai Fisiologi. Noi non vogliamo ascoltare e seguire che l'esperienza: Or ella c' insegna che il sudore indebolisce considerabilmente e aggrava il corpo, laddove la traspirazione insensibile lo rende più leggero e più vigoroso; differenza che ci dee dirigere nella scelta e nella quantità delle coperte.

Aggravando gli ammalati di coperte di lana o d'altre materie, s'acciaccano i vasi del tronco, non segue la circolazione che con difficoltà, il sangue si porta con abbondanza alla testa; perciò si vede il sudore colar più sulla faccia, che sulle altre parti del corpo. Questo stato di sudore incomoda gli ammalati, quand'anche ve ne fosse l'indicazione; s'agitano pel letto, si volgono e rivolgono da tutt' i lati per procurarsi un poco di respiro.

Queste agitazioni sono pericolose 1. perchè fermano la traspirazione secondo quest' aforismo di Santorio: „ la troppo grande agitazione nel letto, mette in azione tutt' i muscoli, sminuisce le forze, la digestione e la traspirazione. 2. Perchè nel dimenarsi, gli ammalati possono disimbarazzarsi delle loro coperte e restar ignudi durante il sonno. Ora, la nudità del corpo impedisce più la traspirazione nel sonno che nella veglia, tanto a cagione dello stato di riposo nel sonno, quanto perchè il calore che occupava le parti esterne, si ritira nelle interne. “

Osserviamo di passaggio, che questo metodo di sopracaricare il corpo di coperte, non è meno nocivo alle parti ferite, quand'anche potessero soffrirne il peso; perchè aumentando il loro calore,

lore , la suppurazione può prendere una cattiva qualità , far nascere delle risipole , determinar la gangrena ec. ec.

3. Per assicurare ancor meglio l'efficacia del riposo , e prevenirne gli inconvenienti , le lenzuola del letto e i pannilini dell' ammalato devono essere ben' asciutti , bisogna spesso cangiarli , come pure il malato di camicia ; farebbe cosa pericolosa lasciarlo in biancherie imbevute di sudore o d' altre materie infette che produrrebbono ben tosto del rossore , del prurito , del bruciore all' osso sacro , alle natiche , allo scroto e a tutte le parti offese del corpo ; accidente che è del pari una conseguenza dell' immobilità nel letto , e del lungo soggiorno che vi si fa .

Questa precauzione è soprattutto necessarissima rapporto a fanciullini ammalati per procurar loro il riposo . Gli accidenti che abbiamo testè accennati , li agitano , li tormentano molto e li fanno piagnere , e non sempre a ragione s' attribuisce il lor pianto alla malattia stessa .

Galeno (1) ebbe occasione di vedere un fanciullino che gridava giorno e notte senza che il moto , nè il canto , nè la poppa potessero acquetarlo un momento . Dopo molte ricerche , trovò che il letto , le biancherie , il corpo del fanciullo erano estremamente sudicie ; lo fece lavare , se gli posero de' lini bianchi , e , un momento dopo passò in un dolce sonno che durò molte ore .

Regola generale si è , che bisogna tenere gli ammalati il più pulitamente che si può , perchè que-

(1) *De sanitare tuenda* . Galen. lib. 1. cap. 12.

queſto facilita una dolce traſpirazione , e la pulitezza fa naſcere in eſſi il buon umore , promuove la circolazione e per conſeguenza la nutrizione delle parti .

4. Il ri-poſo non può eſſere perfetto e compiuto che alloraquando i ſenſi eſterni non ſon diſturbati . Coſì , quando un ammalato è ſtato alla ſeggetta , biſogna farne aſportare gli eſcrementi . Convienne impedire la putridità dell' aria , e correggerla quando ſe ſe ne accorge . Il fumo , gli odori forti , e tutto ciò che può irritare la membrana pituitaria , è nocivo in molti caſi .

La luce non deve eſſere troppo vivace nella camera ove ri-poſa l' ammalato , per non cagionarli un violento ſcotimento all' organo della viſta , maſſimamente ſe ſia queſto incomodato : ella non dee venire nè da lato nè in faccia , ma per di dietro . Il malato è egli ſvegliato ? non biſogna mai eſporlo tutto ad un colpo a piena luce : queſte precauzioni non ſono meno importanti pei teneri fanciullini . Il loro letto dee eſſere diſpoſto di maniera che non poſſano fiſſare lo ſguardo ſu qualunque oggetto riſplendente o luminoso ; eſſi ſono ſuſcettibili di tutte le imprefſioni : lo ſtrepito , la luce , la ſubitanea mutazione dell' atmosfera , tutto li ſbigottisce e può ſturbare il loro ri-poſo .

L' organo dell' udito dimanda le ſteſſe precauzioni per favorire il ri-poſo : biſogna che il meno che ſia poſſibile perſona ſ' accoſti agli ammalati , che il meno che ſia poſſibile ſi faccia rumore appreſſo d' eſſi , che neſſun parli loro ſenza neceſſità , perchè , oltre che troppe perſone nella camera d' un ammalato , e principalmente vicine al letto , alterano l' aria e ne impediſcono la rinnovazione , c' è di più , che la varietà degli oggetti

getti occupa il cervello, e può aumentarne la febbre e far vaneggiare gli ammalati.

Per quanto è possibile, si deono allontanare dallo strepito, come lungi dalle campane e dall'abitazione d'operarj di mestier strepitoso: all'armata, è molto da temere lo strepito del cannone: è facile prevenire il rumore delle carrette e delle vetture facendo metter della paglia all'intorno dell'albergo dell'ammalato.

5. Il riposo e la medesima situazione nel letto non devono essere di troppo lunga durata s'è possibile, perchè il calore che ne risulta, di cui abbiamo parlato di sopra, e l'inazione del corpo l'indeboliscono sempre più; la circolazione rallenta e illanguidisce, le viscere non essendo più inaffiate dalla stessa quantità di sughi, ne segue inerzia, mancanza d'energia ne' solidi e ristagno negli umori; e questi sospesi nella loro circolazione, stagnano, si guastano e producono altre malattie indipendenti da quelle per le quali s'è prescritto il riposo al malato, e alle quali non si può rimediare che col prevenire gli inconvenienti del riposo.

Chi non sa che le grandi ferite, le operazioni gravi la cura delle quali è necessariamente lunghissima, le fratture delle estremità inferiori obbligano indispensabilmente ad un riposo che può divenire funesto?

Vanſvieten pretende che il riposo del corpo contribuisca più alla formazione del calcolo delle reni, che è il germe di quelli della vefſica, che tutte le altre cause, alle quali s'attribuisce l'origine di questa crudel malattia. Racconta d'un uomo che non avea mai dato segno di minima disposizione alla pietra, essendo stato obbligato a guardar il letto immobilmente per due mesi e

mezzo per una frattura di coscia, fu attaccato, alcune settimane dopo la sua guarigione, d'una colica nefritica: dopo aver sofferto atroci dolori rese una pietra assai ineguale, e per tutto il rimanente del viver suo risentì di tempo in tempo degli accessi di questo male.

Sydenham avea già osservato, che i gottosi erano molto soggetti alla pietra, non solamente per rapporto a' sughi concrescibili che si formano in essi, ma a cagione del lungo soggiorno nel letto in cui li trattiene la violenza de' loro dolori.

Vogliamo noi rinvenire la vera causa di quest' accidente? cerchiamola con il Sig. Hales (1) nella struttura, nella posizione e negli usi degli organi destinati alla secrezione dell' orina, e vedremo chiaramente come la situazione orizzontale, e il lungo soggiorno nel letto possono produrre la formazione della pietra; indi riuscirà facile prender le precauzioni necessarie per prevenire questo accidente.

Frattanto senza entrare in tutti i dettagli anatomici, basta che sappiamo, che uno dei reni è inferiore alla vescica allorchè s'è coricato sul dorso, il che fa che il bacino diventa allora un serbatoio proprio a ricevere in deposito le materie tartarose dell' orina; e che l' orina essendo spinta in questa situazione verso i reni, con una forza

(1) Vedi l' Emestatica, o la statica degli animali di Stefano Hales, tradotta dall' Inglese dal Sig. Sauvages, Professore in Medicina a Montpellier.

forza che è non solamente eguale all' altezza perpendicolare della veflica, ma ancora fufficiente a dilatarla, come tutte le parti adiacenti, l' orina dee premere con una forza confiderabile contro gli orificj de' tubi efcretorj dei reni; il che ritarda quefto liquore nel fuo corso, e gli lascia tempo per deporre le fue parti tartarofe ne' piccioli condotti delle papille renali, dove il Signor Hales crede che il calcolo d' ordinario cominci a formarfi: la diffezione appoggia quefto fentimento. Riolano, Malpighi e Morgagni fembrano effere dello ftello parere del Sig. Hales; perchè afficurano che quefta fcoperta è ftata fatta fopra alcuni fogggetti preffo i quali appena v' era fofpetto di quefta malattia.

Come ovviare a fiffatti inconvenienti rapporto ad ammalati i quali per la loro guarigione fono obbligati a guardare per lungo tempo il letto? Lo ftello Sig. Hales n' accenna un mezzo femplice, di cui può farfene ufo in molti cafi. Ciò è di far coricare gli ammalati, come i foldati ne' loro corpi di guardia, in una pofitura chinata, con la precauzione d' aver fempere la tefta e le parti fuperiori più alte che le eftremità inferiori.

In quefta fituazione, l' orina colando più facilmente per l' uretra, ftrafcinerebbe prontamente a traverso di quefti tubi le materie tartarofe ch' ella contiene; e la preffione contro gli orificj dei tubi efcretorj dei reni levata, l' orina fi fepararebbe dal fangue più prefto e in maggior quantità. Per quefta ragione fembra verifimile fecondo il Signor Hales, che fra le altre caufe, la fituazion dritta del corpo può procurare una maggior facilità per l' efcrezione dell' orina il giorno che la notte.

Quefta ragione e tutte quelle che abbiain det-

to di sopra, provano evidentemente la necessità indispensabile di favorire il libero corso delle urine e il disimbarazzo delle vie orinarie; elleno ci prescrivono nella cura delle malattie, nelle quali il riposo del corpo è sforzato, l'indicazione del moto conveniente alle parti delle quali è libera l'azione, e particolarmente di far coricare gli ammalati alternativamente su i due lati. Es-
por il meccanismo di questa situazione, è lo stesso che dimostrarne i felici effetti. Allorchè siamo coricati sul fianco sinistro i canali escretorj e la cavità del rene sinistro essendo situati al di sotto della vescica, l'urina che separano, vi si trattiene lungo tempo, laddove i canali e il bacino del rene destro essendo superiori alla vescica, il liquore che separano ha corso libero da' reni alla vescica; dee accadere la stessa cosa rapporto al rene sinistro allorchè s'è situato sul fianco destro. E' dunque cosa del pari importante e giovevole il coricarsi ora su d'un fianco ed ora sull'altro, affinchè i sedimenti tartarosi che possono esser stati deposti in un rene allorchè sotto-
stava alla vescica, possano esser cacciati pel cambiamento della situazione, prima che abbiano avuto campo d'unirsi in picciole particelle sab-
bionose, che diverrebbero di leggieri calcoli con-
siderabili.

Fine della prima Parte.

GINNASTICA

MEDICA E CHIRURGICA.

P A R T E S E C O N D A .

*Indicazioni secondo le quali si dee prescrivere
l'uso del Moto e del Riposo nella
cura delle malattie.*

DA quanto abbiamo esposto fin quì intorno agli effetti del moto e del riposo, sarà facile il ravvisare le indicazioni generali per le quali si dee prescrivere o proibire alternativamente nelle malattie, sopra tutto dopo una cognizione perfetta delle cause di ciascuna d' esse, e dei segni che le fanno conoscere.

Per esempio se si tratta di calmare la sensibilità, il dolore, l'irritabilità dei liquidi, se il loro condensamento dee entrare nel piano d'una cura, se gli effetti del moto non possono che contrariarla e accrescere l'intensità degli altri accidenti; finalmente se v'è prostrazione di forze, è manifesto che la principale indicazione è di ricondurre la calma e la tranquillità nella macchina, e che allora bisogna ricorrere al riposo.

Se nella cura delle malattie s'ha a combattere o prevenire il condensamento de' liquidi; se le fibre son rilassate e nella atonia, se v'è rigidità ne' legamenti e difficoltà nelle articolazioni, se abbisogni di risvegliare il calor naturale, non v'ha alcun dubbio che si dee ricorrere al moto,

purchè non vi sia una contrindicazione particolare alla sua applicazione.

La cognizione delle cause e de' sintomi delle malattie, il soccorso d' esempj e di fatti accompagnati da riflessioni acconcie a determinare le nostre idee su i vantaggi e gli inconvenienti di questi due mezzi di guarire, non ci permetteranno di farne una falsa applicazione. E per dare a ciò che dobbiam dire un ordine facile per istruirne divideremo il tutto in dieci soli capitoli.

Nel primo esporremo le indicazioni che prescrivono il riposo; nell' altro quelle che deono determinare il moto.

C A P I T O L O P R I M O .

Indicazioni per le quali dee essere prescritto il Riposo nella cura delle malattie.

IN questo primo capitolo come pur nel seguente, seguiremo l' ordine anatomico per tutte le malattie, sì interne, che esterne, che ne son suscettibili. Le malattie generali, o quelle che non hanno sede fissa saranno trattate le prime; in appresso trascorreremo successivamente quelle che attaccano la testa, il tronco e le estremità. Questo metodo ci parve tanto più naturale e comodo, quanto più sarà facile distinguer per esso la specie di riposo o d' esercizio più conveniente in rapporto alla parte malata.

§. I.

Malattie infiammatorie in genere.

Le malattie infiammatorie sì interne , che esterne , come il flemone , la risipola ec. sono ordinariamente accompagnate da febbre che talvolta è assai forte ; e ciò si rimarca in quelle che han per sintomi la faccia infiammata , un battimento violento delle carotidi , gli occhj rossi , l'avversion alla luce , doglia di testa , difficoltà di respirazione ec. , ma se non v'è che febbre congiunta ad una parte infiammata , l'ammalato non può muoverla , si lagna d'una grande stanchezza e non desidera che riposare .

Questi sintomi ci mostrano ad evidenza l'indicazione di lasciare il malato tranquillo ed anzi di farlo coricare ; perchè il riposo nel letto distrugge lo spasmo , abbatte la violenza della circolazione e mette la natura in istato d'impiegare tutte le sue forze per espellere la malattia e promuovere lo scioglimento della parte infiammata unitamente coll'uso de' rimedj generali e dietetici .

Il riposo è tanto più indicato nella cura delle malattie infiammatorie interne o esterne , quanto che per una parte , l'esercizio smodato o le fatiche eccessive le hanno ben spesso prodotte , e per l'altra gli ammalati che han voluto combattere il male persistendo nelle loro fatiche e ne' loro esercizi ordinarij , l'hanno accresciuto anzi che cacciarlo . Aggiungete , che il riposo del letto ha sovente guarito da se una febbre ne' suoi principj , ed ha prevenuto le conseguenze fastidiose d'un flemone : ragioni decisive per prescrive-

re

re il riposo nelle malattie d' infiammazione.

Se la febbre e la doglia di testa sono considerabili, se l' ammalato è minacciato di delirio, il riposo ordinario non basta; bisogna ch' ei sia nel riposo il più profondo per parte degli oggetti esteriori, e che la tranquillità del suo corpo s' estenda perfino al suo spirito, per prevenire l' intensità degli accidenti.

Di rado la compagnia può esser grata ad un malato in tal circostanza; per la ragione, che tutto ciò che può sturbare il suo riposo e la sua immaginazione (anche una luce troppo vivace) tutto ciò che affetta i suoi sensi con troppa forza, aggrava la sua malattia.

Gli antichi penetrati dall' importanza di questa precauzione, facevano coricare i loro ammalati in letti oscuri e rimoti. Osserviamo tuttavia che vi farebbe del pericolo portando la cosa tropp' oltre e volendo tenere in una oscurità costante un ammalato in delirio. S' è provato che questa specie d' ammalati, quando si son fatti alzare i cortinaggi del loro letto perchè vedessero a chiaro lume gli oggetti, erano molto più tranquilli che nell' oscurità stessa: la ragione è patente avvegnachè qualora un delirio non giunga all' ultimo grado, più che s' afforzano le impressioni che gli oggetti esterni possono fare su i sensi, più v' è luogo a sperare che le vere sensazioni prevaleranno alle immaginazioni false.

Tuttavia per quante precauzioni si prendano nel tenere gli ammalati lontani dallo strepito per assicurare il successo del riposo, i dolori lancinanti, la noja ec. li privano talvolta del sonno che sarebbe lor necessario.

Tutte le malattie infiammatorie sono quasi sempre precedute da gricciolo più o men violento.

lento : perciò gli ammalati vogliono esser coperti e ricoperti , sotto pretesto di difendersi dal freddo e provocare il sudore ; ma bisogna tenerli in attenzione ad alleggerirli le coperte tosto che il freddo sminuisce , affinchè cominciando il calore non abbiano più che le loro coperte ordinarie . L' uso contrario porta delle fastidiose conseguenze : egli accresce la rarefazione degli umori e la velocità del loro corso ; il che rende la febbre più insistente e produce delle disposizioni all' infiammazione e agli ingorgamenti e cangia talvolta il carattere e lo stato del tumore infiammativo .

L' oppressione degli ammalati li tiene d' ordinario in una positura orizzontale nel letto ; questa positura non può mantenersi lungo tempo , senza che ne sieno incomodati ed esposti agli accidenti di cui abbiamo parlato di sopra . Perciò , allorchè il malato sia in forze , bisogna tenerlo di tempo in tempo a sedere : questo cangiamento di positura produce sovente degli ottimi effetti ; solleva la testa rallentando la celerità con la quale il sangue percorre al cervello .

Tosto che sono passati i primi accidenti , che apparisce si formi la concozione degli umori , che il tumore infiammatorio prende la via dello scioglimento (e quand' anche venisse a suppurazione) allora cosa pericolosa sarebbe lasciare il malato immerso in un riposo profondo , e più pericolosa ancora lasciarlo sepolto nel suo letto .

Consta dall' esperienza che i malati ricevono un sommo sollievo allorchè si ritraggono dal letto nel mattino : e ciò per la ragione che quanto più è delicata la loro complessione , più restano indeboliti dalla malattia , e il soggiorno , nel letto , fuori del tempo del sonno , è loro
meno

meno giovevole ; in una parola il riposo troppo prolungato snerva i solidi , e fa stagnare gli umori ; e le forze e l' azione vitale , sì necessarie alla guarigione , non possono ristabilirsi con l' inazione .

La rinovazione dell' aria della camera in cui gli ammalati han dormito , è molto essenziale ; ma ella sarebbe d' un lieve soccorso se si lasciasse il corpo fra i panni e sotto le coperte impregnate dell' umidità del sudore e della traspirazione . Abbiamo detto nella prima parte , che le dolci influenze dell' aria mattutina davano dello spirito alle fibre , e disponevano a delle notabili evacuazioni . Elleno faranno più pronte e più facili quando il corpo avrà cangiato luogo e se gli sarà procurata una nuova atmosfera .

Quest' attenzione a far sortire dal letto gli ammalati , è della maggior utilità nella curagione delle febbri putride , e della risipola , massimamente di quella che attacca la testa , e per la quale bisogna guardar la camera senza obbligar l' ammalato a rimanersi nel letto .

Un altro inconveniente del troppo lungo soggiorno nel letto , per le malattie miste di putridità , è , che la traspirazione , l' umidità e i sudori che sono allora più frequenti e più copiosi , refluiscano necessariamente verso gli ammalati per l' applicazione delle coperte che li inviluppano , e che ne ripassa una parte nella massa del sangue per i pori assorbenti ; il che tanto più aggrava la malattia .

Sydenham (1) lodava molto il metodo di far

(1) *Si æger quotidie lecto abstineret , saltem ad*

far sortir dal letto gli ammalati , e di tenerli alzati per qualche ora del giorno . Il riguardava come il miglior mezzo d'abbattere la febbre , di sminuire il male di testa e i delirj . Tuttavia bisognarebbe schivare di farli alzare mentre avessero sudori di natura che li sollevassero ; ma tosto che il loro stato il permetta , convien profitarne , e cambiarli anche ogni giorno s' è possibile di pannilini e di letto .

Io so che questo metodo soffre delle contraddizioni , anzi n' ho provato io stesso quando ho voluto farne uso : si esita e si teme a rittrar un ammalato dal letto ; si preferisce lasciarli in biancherie e panni sudicci , zeppi di immondezze e atti a comunicare un carattere di malignità alla sua malattia . Mille persone che fanno le sapute , ci rappresentano che il malato è troppo debole , e ch' egli è un voler sminuirne ancora le forze e ridurle a niente nel cambiarlo . Insensati ! Bisognerebbe ch' egli fosse pressochè moribondo per non sostenere l'operazione che vi consigliamo per lui . Adottatela senza titubare , e vedrete , che indebolendo le sue forze per un momento , ella gliela accrescerà un momento dopo , e diminuirà ad un tempo il suo male .

Non diremo qui niente sulla maniera di cavar sangue agli ammalati di cui parliamo , nella declina-

ad horas aliquot , vel si id vetaret major ejus debilitas , vestes saltem indueret , & supra lectum cubaret , capite paulo elatiori , nullis stragulis tectus , ut grato hoc refrigerio nimius ardor compefceretur . Sydenham 5. 5. cap. 11.

clinazione della loro malattia ; eſſendo la convaleſcenza loro uno ſtato di debolezza e di languore che eſige i ſoccorſi del moto , rimettiamo queſt' oggetto al ſecondo Capitolo .

I dettagli che abbiamo dato in rapporto al ri-poſo indicato nella cura delle febbri e de' tumori infiammato-rij , e quelli che ſiamo per dare nella curagione delle febbri eruttive , come quelle del vajuolo ; tutti queſti dettagli , io dico , formano un piano di curagione al quale avremo ſpeſſo motivo di rimettere i noſtri lettori . Se vi cangiamo qualche coſa , ciò non farà che in ragione di alcune differenze che potrebbero rinvenirſi nelle malattie di cui ſi tratta .

Il Vajuolo .

I Pratici più illuminati ſu la natura di queſta malattia acuta , convengono ch' eſſa non eſige che pochi rimedj , e il più delle volte neſſuno ; eſſi fanno più conto dei ſoccorſi dietetici ; e particolarmente di quelli del ri-poſo e del moto raro e moderato ſecondo la natura degli accidenti .

Queſti ſoccorſi , ſe non ſi riguardano che come acceſſorj , ſecondano a maraviglia gli antiſlogiſtici propriamente detti , e mercè di queſta combinazione felice il malato ſi libera d' una malattia pericolosa e terribile , che l' avrebbe infa-llibilmente condotto alla tomba .

Il Vajuolo ſ' annuncia d' ordinario con un gricciolo dopo di cui la febbre tutto ad un colpo prende il carattere di febbre acuta più o meno vivace , i di cui ſintomi ſono gli ſteſſi della febbre in generale ; ma la loro intensità è qualche volta maggiore , v' è più mal di teſta , più

aſco-

assopimento, più calore, più eretismo ec. quest'è il tempo dell' accesso. Questo stato, come quello dell' eruzione, presenta l' indicazione di moderare o di trattenere l' ebullizione del sangue per modo che ella non sia nè troppo violenta nè troppo debole.

E quand' anche la febbre non fosse considerabile, il malato dee almeno sospendere le sue fatiche e i suoi esercizi ordinarij, per prevenire l' intensione della febbre, che non mancherebbe d' accendersi perfino al più alto grado. Se egli è troppo oppresso, è meglio che si metta a riposo nel letto per calmare la grande effervescenza che accompagna sovente il vajuolo che si va spiegando. Allora bisogna guardarsi dal troppo caricarlo di coperte, massimamente nella state, ed osservar egualmente di guardarlo dai rigori del freddo; perchè rinfrescar nel verno un uomo che soggiace ad una malattia pericolosa, agghiacciarli per così dire il corpo, esponendolo all' aria, ciò sarebbe un tratto, più che di medico prudente, d' empirico temerario: *medio tutissimus ibis*.

Tuttavia il riposo nel letto non potrebbe osservarsi lungo tempo senza pericolo nella violenza della febbre; il pericolo sarebbe maggiore se sopravvenisse il delirio: sintoma frequentissimo nel vajuolo. Allora non vi sarebbe più da bilanciare per far sortire dal letto l' ammalato e tenerlo sopra una lunga seggiola nel giorno per rinfrescarlo.

Chi non ha rimarcato, che quando si fa sortire dal letto ove respirano un' aria dell' ultima impurità codesta sorte d' ammalati, un sentimento interno li avverte del bene che il loro corpo ne risente; che le loro funzioni si fanno più a bell' agio, che il loro spirito ripiglia la sua le-
re-

renità e che sembrano tutt' altri? L' aria produce codesti effetti cacciando le esalazioni impure ed irritanti, che formano come una specie d' atmosfera attorno del loro corpo, e che per la loro irritazione su i fiocchi nervosi della pelle loro apportano delle inquietudini e del prudere: e come è cosa costante che l' aria e' il calore de' nostri umori si mettono in equilibrio con l' aria e calore atmosferico, certo è che non si può che recar per così dire delle pastoje al bollimento del sangue e alla sua rarefcenza, facendo alzare gli ammalati e così ridurre i loro umori a un grado di condensamento conveniente.

Questo metodo è sempre vantaggiosissimo sopra tutto se l' eruzione apparisce ben disposta: perchè l' orina sanguigna, le macchie porporine, la difficoltà d' orinare e gli altri sintomi mortali vengono il più delle volte dal far guardar il letto troppo per tempo o per troppo lungo tempo; e questo avviene nella confluenza, quando gli ammalati agiscono diversamente, o che il loro riposo è disturbato da cose esteriori. Si deve dunque nei principj di questa malattia schivare il calore incomodo che apporterebbe il peso delle coperte; risparmiare un riposo che diverrebbe funesto se fosse osservato troppo lungo tempo nel letto, affin di lasciar fare alla natura insensibilmente l' eruzione che medita con tanto apparato.

Il tempo della febbre suppuratoria non è meno senza pericolo pegli ammalati che guardano troppo a lungo il letto e che vi sono troppo coperti; perchè quantunque il sangue non sia più in sì grande tumulto dopo che la suppurazione è compiuta e che la materia morbifica è stata portata all' abitudine del corpo, non lascia però in que-

questo novello stato che acquista, d'essere ancora assai suscettibile delle impressioni d'un soverchio calore, d'esser facile a muoversi, a infiammarsi e a fermentare di nuovo. Per questa ragione è meglio che gli ammalati restino allora alzati alcune ore del giorno, particolarmente nell'estate: purchè non s'esercitino, e sieno alloggiati e vestiti di maniera da non avere nè troppo caldo, nè troppo freddo, essi sono al coperto degli accidenti che risultano da questi due eccessi. Con questo mezzo la febbre si mitiga, la respirazione diventa più libera, gli umori non si portano alla testa, la regione de' reni si rinfresca, le orine passano più facilmente, le emanazioni putride che sortono dal corpo dell'ammalato, non son ritenute dentro i panni lini, ma si van dissipando di mano in mano: la malattia divien più dolce e prende d'ordinario una faccia ridente.

Vi sono tuttavia nel vajuolo de' casi, in cui è necessario lasciar gli ammalati nel loro letto; ma noi parliam quì d'una febbre violenta di suppurazione e d'una malattia veramente infiammatoria in cui bisogna prevenire gli accidenti funesti che il soverchio calore del letto produce.

Non v'è che il freddo della stagione, l'abbondanza dell'eruzione e le ulceri dolorose che indichino il riposo nel letto, giorno e notte; ma allora si dee ordinar all'ammalato di cangiar situazione nel letto, ed anche rivoltaglielo spesso di giorno e di notte per temperare il gran calore del corpo e fargli schivare i sudori che dissipano quella dolce umidità di cui le pustule abbisognano per stemperarsi e addolcirsi; e se sopravviene enfiagione di gola e salivazione viscosa;

scosa ; si sente allora la necessità di collocar l'ammalato in una situazione verticale .

Altra cura ben importante si è , di cangiar sovente gli ammalati di biancherie , che nel tempo della suppurazione acquistano un puzzone insopportabile per l'effusione della marcia delle pustule crepate , il che espone gli ammalati al maggior pericolo restando avvolti in simili panni .

In fatti allorchè le pustule si riempiono e si maturano , la parte più sottile della marcia esala e s'attacca ai panni , i quali non essendo stati mutati fin allora , si trovano imbevuti delle emanazioni putride uscite dal corpo dal primo momento della malattia . Queste esalazioni continuano fin a tanto che le pustule cominciano a disseccarsi ; elle divengono allora più copiose , e il corpo si trova come immerso in un bagno di vapori purulenti . Oltr' a ciò , nel tempo ultimo di questo disseccamento n' esce una materia più grossolana , che non potendo esalare , resta su la pelle , e vi forma una crosta fissa , che ottura i pori e s'opponne alla libertà della traspirazione .

Posto ciò si rende evidente la necessità di cangiar i panni , sia per levar il corpo da questo fondo di vapori putridi in cui nuota per così dire , e de' quali il più sottile dee essere impastato con l'umidità della traspirazione , e portar nel sangue un nuovo vizio d'alcalescenza ; sia per distaccar questa densa crosta che si trova sulla pelle , e che venendo a seccarvisi porta all'ammalato delle inquietudini più o meno fastidiose secondo la di lui sensibilità . De' panni leggeri , fini , imbianchiti , o che sieno stati adoperati , d'un calor temperato , produrranno questi effetti co' loro leggieri strofinamenti ; distaccata la
cro-

crosta , la traspirazione diverrà più copiosa e si depurerà la massa degli umori .

Allorchè si forma il disseccamento delle pustule , che è a un di presso il momento della convalescenza , bisogna condursi con l' ammalato come diremo all' articolo generale de' convalescenti . Basta solamente che preveniamo quì d' impedire gli ammalati d' esporri troppo presto all' aria , perchè può esservi ancora qualche rimasuglio della materia variolica che traspira , e la di cui ripercussione farebbe pericolosa .

Questo piano di curagione rapporto al riposo indicato nel governo del vajuolo , sì discreto , che confluyente , potrebbe ancora servir di regola nella cura di molte altre malattie acute eruttive , come sono la rosolia , le petecchie , volatiche ec.

*Le Contusioni , le Piaghe , e le Ulceri
in generale . (1)*

Si sa che le contusioni e le piaghe vanno sovente insieme , che la maggior parte di quest' ultime sono talvolta accompagnate da emorragie difficili ad arrestarsi , che allora quando queste soluzioni del continuo sono considerabili gli orli s' infiammano e suppurano pochi giorni dopo ; che il dolore , l' infiammazione e la febbre ac-

H 2

com-

(1) Delle contusioni e delle piaghe in particolare , ne tratteremo , come abbiamo promesso , negli altri tre paragrafi di questo Capitolo .

compagnano d'ordinario le piaghe maggiori non meno che le forti contuſioni ; finalmente che la cura delle piaghe è opera della natura , che l'arte può veramente favorire allontanando tutto ciò che ſ'oppone alla loro guarigione , come il moto , e procurandone la riunione col ri poſo . Ora , queſto ri poſo in tal caſo è di due ſpecie , ſecondo la natura , il luogo e gli accidenti della leſione : l' uno è generale a tutto il corpo , e l' altro è particolare ; faremo in un iſtante l' applicazione di queſte differenze .

1. Quanto al ri poſo generale o perfetto, abbiamo detto di ſopra eſſer di regola che ſ'abbia ri corſo al ri poſo perfetto nel governo delle malattie acute interne accompagnate d' accidenti faſtidioſi ; non è di minor importanza il preſcrivere nella cura di quelle che cadono ſotto l' iſpezione della Chirurgia , come ſono le piaghe gravi nelle quali il moto può oſtare a delle riunioni proficue , produrre o dolori , o irritamenti , o ſtrofinamenti atti a tirarſi dietro delle conſe guenze moleſte , o ſlogamenti di parti che importa moltiſſimo mantenere nel luogo che occupano , o effuſioni pericolofe di ſangue ec. Ora nel caſo di piaghe recenti o di contuſioni forti delle quali ſi vuol ottenere o la riunione o lo ſcioglimento , il moto indiſcretamente impiegato eſſendo ſuſcettibile d' inconvenienti che non ſi poſſono diſſimulare , codeſti inconvenienti ſomminiſtrano da ſe ſteſſi delle indicazioni formali per le quali deeſi allora preſcrivere il ri poſo .

Convinto che ſiaſi della neceſſità del ri poſo totale del corpo , deeſi eſſerlo ancora della neceſſità d' eſſo per parte delle coſe eſteriori , ciò è a dire , del ri poſo perfetto nella cura delle forti con-

contusioni e delle piaghe , sopra tutto allorchè v' è emorragia e se ne teme il ritorno , allorchè la commozione fu generale , o che la febbre è complicata con altri accidenti . Galeno estende questa regola a tutte le specie di piaghe : *Quidquid in corpore dissectum est , id exquisitam integramque exoptulat requiem* . Ipocrate e Celso prescrivono del pari il riposo per la cura generale delle piaghe e delle ulceri : *Quies ergo tanquam ad curationem necessaria , praesertim si magna sint vulnera , conferre videtur* . Ipocr. *Optimum enim istis medicamentum quies est , moveri enim & ambulare alienum* . Celso

In fatti il rumore che si facesse vicino ad un ammalato , e i movimenti del corpo che se gli accordassero , aumenterebbono l'intensità degli accidenti , cagionerebbono delle metastasi , il riassorbimento della materia purulenta , il delirio ec. Nella cura delle piaghe considerabili , come in quella delle malattie acute interne , il riposo totale del corpo essendo per lungo tempo continuato , è suscettibile degli inconvenienti di cui abbiamo di già parlato e che avremo occasione di sviluppar maggiormente . Codesti inconvenienti del riposo troppo prolungato non possono esser prevenuti o corretti che dal moto che è allora indicato , e in tal caso basta come abbiam detto di sopra , far sortire dal letto gli ammalati e farli riposare sopra una lunga seggiola unicamente per farli cangiare di situazione ; ma non si dee tentare questa specie di moto che dopo cessati i primi accidenti : ma se fosse contrindicato dalla natura e luogo della piaga , o dalla debolezza del ferito , si potrà supplirvi con l'uso di fregagioni secche per tutte le parti sane del

corpo, affine di diſtogliere gli umori che concorrono facilmente alla parte ferita.

2. Per ciò che concerne il riposo particolare o locale, se la specie della piaga è senza accidenti, o poco considerabile per assoggettar l'ammalato al riposo perfetto del corpo; per lo meno è indispensabile assoggettarlo a quello della parte offesa, perchè le piaghe non possono riunirsi che mercè d'un contatto immediato e permanente, che dia luogo al sugo nutritivo di collegarle insieme, e di formare la cicatrice esteriore che consumi la cura.

Ora, il moto della parte ferita ben lungi dal concorrere a questi effetti salutevoli, non potrebbe che contrariarli, distruggendo le rammarginazioni già cominciate al disotto del luogo ove dee farsi la cicatrice; mettendo ostacolo all'addensamento necessario de' sughi gelatinosi che deono formarla; e distruggendola, allorchè non è ancor pervenuta al suo grado di solidità: d'onde ne segue, che questa precauzione, cioè a dire, del riposo locale, dee anzi estendersi oltre al tempo in cui la cicatrice è compiutamente formata; nel caso in cui le parti muscolari situate al disotto, fossero esposte a de' movimenti frequenti, si dee, io dico, inoltrarla d'avvantaggio, quanto più se s'accorgesse che queste stesse parti avessero sofferto qualche sconcerto.

Del resto si vede abbastanza che proibendo il moto in questa circostanza, non intendiamo parlare di quello che accordato a un membro o a tal altra parte del corpo, può lasciar in uno stato di riposo le pareti d'una piaga o d'un ulcera che si trovassero in questa estensione; ma più tosto di quella specie di moto, che esercitando-
si sul-

si sulla parte offesa , distruggerebbe i mezzi di coesione .

§ II.

Le Malattie interne ed esterne della testa .

Non parleremo quì delle contusioni e delle piaghe leggere che si limitano ai tegumenti della testa e della faccia ; il riposo o il moto alternativi ma moderati , sono indifferenti per la loro cura ; ma le cadute e i colpi alla testa , anche senza soluzion del continuo , che interessano le parti interne , possono cagionare al cervello una scossa , una commozione ; malattia seguita da' più terribili accidenti , anche senza che vi sia nè frattura , nè sfondatura al cranio . L' infiammazione , la risipola , il vomito , l' emorragia , la sincope , l' apoplessia , l' oscuramento della vista , l' oftalmia , la febbre , il delirio , le convulsioni , la paralisi ec. sono accidenti che accadono talvolta nell' istante della ferita , talvolta qualche giorno dopo , e talvolta più tardi ancora ; codesti accidenti , io dico , ci mostrano abbastanza l' indicazione del riposo perfetto , poichè per la poca attenzione per parte del Chirurgo , o per la disobbedienza degli ammalati a tenersi nell' opportuno riposo , queste piaghe che per propria natura non farebbono mortali , possono divenirlo .

Quand' anche , dopo il colpo ricevuto e manifestata la piaga , non comparisse alcuno degli accidenti di cui parliamo ; quand' anche il ferito avesse il polso eguale , il sonno tranquillo , l' ap-

petito competente, farebbe nondimeno prudentiſſimo avviſo farli oſſervare il ripoſo : la ragione ſi è, che queſto ſtato coſì proprio ad imporre, occulta talvolta un ſpargimento di ſangue ſotto le oſſa del cranio, che potrebbe far perire il ferito : con più di ragione, ſe queſti accidenti ſuſſiſtono, biſogna oſſervare queſto ripoſo aſſoluto per parte delle coſe eſteriori, e prevenire tutto ciò che foſſe atto ad eccitare i movimenti della teſta, come farebbero i ſternutatorj, gli odori, il fumo ; quando per altro per un' indicazione particolare, non ſi aveſſe l' intenzione di produrre delle ſcoſſe violenti per rianimare lo ſtato di ſtupore de' ſolidi. (1)

Così il ferito dee eſſere nella più perfetta tranquillità ; la compagnia, il rumore, e tutto ciò che può dar urto a' ſuoi ſenſi, o turbare la ſua immaginazione eſſendo capaci, di portar ſconcerto nel ſuo cervello e d' aumentare gli accidenti. Aggiungaſi, che la ſteſſa luce ſoverchia gli diventa nocevole, e che la ſua camera in conſe- guenza dee eſſere un poco oſcura, ſenza però che l' oſcurità ſia profonda, ſia per non gittarlo in una nera melancolia (2) ſia per le altre ra-
gio-

(1) *Quæ non ſolum corpori univerſo, ſed oculis etiam imperanda eſt, qui ex nimio motu & copioſo lumine multum agitatur, & ſpiritus reſolvuntur . . . Arcenda ſunt quæ ſternutamēta cient, fumus nempe, odores mali, fœtidi aut acuti & vomitus qui vulnerato capiti adverſatur. Andr. acr. ibid. quo ſupra.*

(2) *Quieſcat æger in lecto valde molli ac humili & conclavi obſcuro. Celf.*

gioni che abbiamo accennato di sopra .

Per riempiere codeſta indicazione ſenza alcun dubbio , Pareo parlando delle piaghe di teſta , dice , che biſogna mettere il ferito in un luogo di ri-poſo e fuori dello ſtrepito per quanto è poſſibile , come a dire lontano dalle campane e dalle officine d' artefici di rumore, e difenderlo dallo ſtrepito delle carrette . Quando egli s' attrovava all' armata, ciò che gli dava più pena era , che a ciaſcun colpo di cannone l' emorragia de' feriti ſi rinovava ; quelli che avevano delle piaghe nella teſta erano i più incomodati ; che tutti i ſintomi peggioravano , e molti morivano più preſto .

„ Io mi ricordo , dice il Padre della Chirur-
„ gia Francese , che quando ero al caſtello d'
„ Hesdin , all' ora , che ſi faceva la batteria ,
„ lo ſtrepito e' l' rimbombo dell' artiglieria cagio-
„ navano ai pazienti un dolore eſtremo , e prin-
„ cipalmente ai feriti ; perchè dicevano , che
„ quanti colpi di cannone ſi tiravano, pareva lo-
„ ro che altrettanti colpi di baſtone ſi deſſero
„ ſulle loro piaghe: e lor ſopravveniva da quel-
„ le fluſſo di ſangue e davano in dirotti pianti
„ e lamenti ; di modo che il dolore , la febbre
„ ed altri accidenti per tal veemenza grandemen-
„ te accreſcevano e s' accelerava la morte “ .
Fabrizio d' Hilden (1) rapporta un' oſſervazio-
ne che conferma quelle di Pareo . Un giova-
ne s' era rotto uno de' parietali ; ſe n' era ri-
tratta quantità di ſcaglie ; la febbre , il dolore
e tutti gli altri ſintomi aveano ceſſato ; tutto
proce-

procedeva affai bene: il padre di queſt' ammalato contro la proibizione di Fabrizio permife a de' contadini in gazzurro , d' accoſtarſi alla camera del ferito , battendo il tamburo , e ſuonando il flauto , danzando ec. Nel poſdomani l' ammalato ebbe una febbre delle più acute , il delirio , delle convulſioni , delle naufee , e morì nel quarto giorno ſeguente . La coſa eſſendo ſtata riferita al Magiſtrato , ſi fe pagare al padre una groſſa amenda .

Frattanto , non baſta aver provveduto al ri-poſo di queſti ammalati , ed averne aſſicurato il ſucceſſo , biſogna ancora dirigere la ſituazione la più conveniente che ſi dee far tenere al malato nel letto . Il tronco e la teſta deono eſſere alquanto elevati , per impedire che gli umori ſi ſollefino troppo a quella parte . Dee praticarſi nelle piaghe della teſta come in quelle della gamba che ſi deve tener elevata all' altezza del tronco , per facilitare il ritorno de fluidi e prevenire l' ingorgamento . Andrea della Croce raccomanda queſt' attenzione : *Vulnus in ima ſemper & declivi parte quieſcat , propter illud ſi magnum fuerit , quod in lateribus infligitur ; ne quandoque cerebrum procidere poſſet . Reliqua vero talem ſitum expoſcunt , ut excrementa purulentaque materia facilius expurgetur .*

Se ſopravvien la paralifi ad uno de' lati della teſta , importa molto non laſciar il malato coricato ſul lato emiplegico , perchè lo ſpargimento può paſſare da un lato del cervello all' altro , e render l' infermo paralitico da due bande . Valſalva oſſerva a propoſito , non eſſer indifferente coſa in tali circonſtanze , far coricare il ferito ſu d' un lato piuttosto che ſu d' un altro , e
che

che all' opposto importa molto farlo tenere sul lato non attaccato , cioè a dire alla parte ove si sospetta lo spargimento . La ragione di questa preferenza è troppo sensibile e manifesta .

I feriti essendo talvolta obbligati a guardare il letto per trenta , quaranta , cinquanta o sessanta giorni , questo lungo riposo può esser nocevole alla economia animale . Bisogna in tal caso metter in pratica i mezzi che abbiamo indicato parlando delle malattie infiammatorie , per combattere gli inconvenienti del lungo soggiorno nel letto : e allorchè non si possa far alzare i feriti , quest' è il caso d' impiegare le fregagioni su tutto il corpo per eccitare la rivoluzione delle materie che potrebbero portarsi alla testa , e continuarne l' uso fin a tanto che lo stato della ferita e le forze dell' ammalato gli permettano d' applicarsi a quella specie di moto che indicheremo qui appresso pei convalescenti .

Andrea della Croce è d' opinione per le fregagioni che noi qui raccomandiamo : *at exercitii loco ut vapores aversionis gratia remeentur , leves frictiones , & his partibus , quæ longius a vulnere absunt , ante cibum , & evacuato ventre commendantur .*

Finalmente quando farà il tempo di dare al ferito nudrimento solido , si schiverà di darli alimenti che han bisogno d' essere masticati a lungo . Si dee avere la stessa attenzione per le piaghe di bocca , le fratture della mascella ec. le di cui indicazioni curative , rapporto al riposo , sono le stesse che per le piaghe complicate della testa osservando di più , che nei primi giorni della malattia il ferito non dee parlar punto , *silentium habendum* . Le stesse considerazio-
zioni

ni bisogna avere per le piaghe del collo ec.

Delle Malattie degli Occhj.

Le malattie infiammatorie delle palpebre e del globo dell' occhio devono interdire assolutamente i moti violenti del corpo e dello spirito ; tutto anzi dee essere in un riposo perfetto per poco che gli accidenti sien gravi, come avviene talvolta nell' oftalmia .

La camera dell' ammalato dev' essere oscura e quand' anche non avesse che un solo occhio ammalato , niente di meno ambidue gli occhj devono essere coperti d' un velo , che senz' essere immediatamente applicato sopra d' essi , lor derubi la luce . Finalmente il malato dee schivarsi dal guardar fuoco o altri oggetti risplendenti . L' attenzione di collocare il lume dietro la testa del malato per ben governarlo , non è meno essenziale ; bisogna parimenti farli schivare il fumo e tutto ciò che fosse capace di farlo lagrimare , tossire , sternutare o vomitare ; in una parola si dee tenerlo tranquillo fin al termine degli accidenti .

Vi sono anche de' casi , come dopo l' operazione della cataratta per abbassamento , ne' quali non si dee permettere all' ammalato , massimamente ne' primi giorni di sua malattia , di tenersi assiso sul suo letto , nè pur di sortirne per soddisfare a suoi bisogni . Si dee ancora sfuggire di far vomitare l' ammalato , quand' anche vi fosse l' indicazione di farlo . Una scossa troppo forte , può , scuotendo il corpo vitreo , ricondurre il cristallino d' innanzi .

Se le malattie infiammatorie degli occhj sono
log-

soggette a delle recidive frequenti, bisogna tener lontano dalla vista tutto ciò che può indebolir-
la, e queste precauzioni si deono prendere principalmente a riguardo de' fanciulli. Non bisogna mai lasciarli fissare nel sole, nella neve, in un gran fuoco, in una parola, in nessun oggetto che possa abbagliarli. Neppur si dee lasciar che leggano libri male impressi o di troppo minuto carattere. Chi non sa, che il legger di notte, contro lume, al sole, l'uso frequente d'occhiali o di vetri di curiosità, come microscopj, telescopj ec. guastano il sensorio della vista? che il disegno e la pittura perfezionano molto questo senso?

Della Schinanzia.

Questa malattia avendo il più delle volte per sintomi que' stessi che abbiamo esposti nelle malattie infiammatorie, appresenta le stesse indicazioni del riposo perfetto, sopra tutto se gli accidenti inferiscono con violenza, e se la febbre è gagliarda. La testa dell'ammalato dee essere più elevata dell'ordinario nel letto, per facilitare il disgorgamento e il riflusso degli umori di questa parte. Quello che rende il male più doloroso, si è, che i malati guardano nel letto una situazione del tutto orizzontale. Non farà difficile a riconoscere la necessità di tenere la testa alzata se si rifletta alla quotidiana esperienza. Abbiasi un dito infiammato per un panariccio o per una spina conficcata, o per altra simile causa. Non v'è chi non abbia provato un dolore insopportabile quando si lascia penzolone la mano, e che v'è un cambiamento notabile e presso che sub-

bi-

bitaneo , allorchè s' alza il braccio , o solamente il dito . Lo stesso avviene nella schinanzia .

Il malato non dee parlare , ovvero solamente sotto voce ; il parlare ad alta voce irriterebbe le parti offese , accrescerebbe l' infiammazione . Non dee neppure applicarsi troppo presto dopo la guarigione all' azione di cantare , di gridare , di suonare stromenti da fiato , questi esercizi offenderebbero eccessivamente le parti della gola che sono la sede della schinanzia . Il troppo lungo soggiorno nel letto è del pari nocivo a questi ammalati come nelle altre malattie infiammatorie ; ma se il mal di gola si facesse gangrenoso , bisognerebbe tenere l' ammalato la maggior parte del tempo coricato , perchè stando in piedi andrebbe soggetto a dei frequenti svenimenti .

§. I I I.

Delle Malattie del Tronco .

Il tronco e le principali viscere che contiene sono esposte a delle contusioni e a degli accidenti gravissimi , che risultano da una sorte di commozione d' un scuotimento vivo che provano , in seguito d' un colpo ricevuto in una parte ben spesso assai lontana dalla cavità del petto o del basso ventre ; come quando si cade in piedi , sulle ginocchia o sull' osso sacro , o in seguito d' un violento esercizio attivo o passivo ; altre volte per un colpo di pietra o di bastone , o finalmente allorchè il corpo si trova serrato o compreso in una folla , o fra un carro e una muraglia ec.

Ogni volta che alcune di queste cause han
luo-

luogo , può seguirne un vomito , uno sputo o una pisciatura di sangue , delle sincopi inoltrate al più alto grado , delle perdite ; l' aborto e le sue conseguenze ; delle ernie istantanee o la ricaduta d' una antica . Se la contusione de' visceri è considerabile , i loro vasi essendo rotti , avrà luogo lo spargimento ; oppure senza spargimento , questi vasi perderanno le loro forze , il sangue stagnerà ; e se i visceri erano già offesi per l' innanzi , quai sconcerti non porteranno questi nuovi accidenti nell' economia animale ? In fine se la midolla spinale ha sofferto della commozione , ne proverrà la paralisi delle estremità inferiori ec.

Si vede che le indicazioni curative sono a un dipresso le stesse che nelle malattie precedenti , e che bisogna mettere in opera tutto ciò che può calmare il dolore , prevenire l' ingorgamento e l' infiammazione delle parti offese , compresse ec. Ora il maggiore e più perfetto riposo dee andar del pari con le emissioni di sangue , col governo e tutti i rimedj generali convenienti in simili casi ; egli dee essere della stessa natura e sottomes- so alle stesse regole che abbiamo stabilito per la cura delle malattie acute in generale , e che stabiliremo ancora per altre malattie del petto e del basso ventre a un dipresso somiglienti .

Se il ferito avesse perduto la cognizione per alcuna delle cause sopraccennate , bisogna darli manco moto che sia possibile ; schivar soprattutto di scuoterlo o di agitarlo in vista di richiamarlo a' sensi ; perchè ciò farebbe un formalmente ammazzarlo , accrescendo lo spargimento se preesisteva .

Finalmente bisogna guardarsi dal contare i giorni
ni

ni che si fanno passare ai feriti nel riposo oppure anche nel letto ; è meglio inoltrare le precauzioni , che mancarvi : tanto più , che ben spesso non si può formare un giudizio accertato e decisivo di tutto il male , e lo sconcerto che si manifesta a principio , non è che una piccola parte del mal reale . Avviene anche assai di sovente , che nei primi giorni non si scopre alcun male e questi non si dichiara che quando non v' è più tempo di rimediarvi . Tanti infelici sono stati le vittime della loro negligenza su questo proposito , che non si potrebbe determinare abbastanza l' attenzione de' Professori .

Malattie infiammatorie del Petto.

Le malattie infiammatorie del petto , come la pleurisia vera , la peripneumonia ec. presentano le stesse indicazioni curative rapporto al riposo , che la schinanzia e le febbri acute in generale ; aggiugneremo solamente , che quanto più li accidenti dell' infiammazione son gravi e la respirazione laboriosa , tanto più si dee tenere il malato tranquillo , in un perfetto riposo e bene agiato per quanto è possibile si può ancora talvolta fra il giorno tenerlo affiso sul letto ; questa positura solleva la testa e facilita la respirazione .

Se l' infiammazione in vece di sciogliersi avesse presa la via di suppurazione , la malattia allora facendosi cronica , e il moto aparendovi ben indicato , se ne farà l' applicazione come diremo trattando delle malattie croniche del polmone .

L' Emotisia e le Piaghe penetranti del Petto.

L' emotisia e le piaghe penetranti del petto meritano troppo la nostra attenzione per non trattenervisi qualche tempo.

L' emotisia, o sia lo sputo di sangue provenendo sovente dai sforzi che si fanno cantando, o gridando o tossindo; altre volte da' moti di colera, da cadute, da colpi e controcolpi; dall' azione violenta de' muscoli per alzar pesi gravosi; finalmente da corse sforzate: tutte queste cause contr' indicano l' applicazione del moto e di tutto ciò che può dare della rapidità alla circolazione del sangue. Lo stesso dee dirsi intorno alle piaghe penetranti del petto, complicate di spargimento o di frattura di costa.

Le indicazioni del maggior riposo, per tutti i rapporti, e d' una situazion favorevole, sono dunque assai positive nella cura dell' emotisia e delle ferite del polmone, in quanto non potrebbe questi soffrire i minimi sforzi, i quali aumenterebbono l' estravazione del sangue e ritarderebbero la cicatrice.

Dal momento della ferita del polmone e alla comparsa de' sintomi dell' emotisia, si dee dunque tenere il malato tranquillo, raccomandarli di non fare alcun sforzo, proibirli di respirar con violenza, neppur di parlare, o almeno di non parlare che sottovoce; di sfuggire i vapori odorosi capaci di farlo tossire o sternutare; finalmente portare la precauzione fino ad interdirlì i varj movimenti del tronco. Certa cosa è che più si calmerà il moto del sangue, avrà più tranqui-

quilità e facilità nel respirare, i muscoli men' agiranno e più le costole: se sono rotte, faranno in uno stato di riposo conveniente alla loro riunione.

In fatti, non si fa egli, che ciò che può rinnovellare l' emorragia, allorchè i vasi del polmone sono stati aperti da una causa esterna, dee ancora produrre lo stesso effetto allorchè lo sono per una causa interna? Ora se un' arteria fosse aperta al braccio, alla gamba o altrove, si concepisce che niente sarebbe più ridicolo quanto l' eccitare il ferito a mettere in azione i muscoli che circondano i vasi rotti; che niente parrebbe più assurdo quanto il batter frequentemente la sua piaga.

Tuttavia nelle piaghe del petto con ispargimento, nelle quali l' emorragia è sovente tratta da vasi più considerabili, dove per conseguenza si dee sfuggire con la maggior premura i varj movimenti che possono accelerare e render più forte la reazione de' vasi sopra i liquidi, vi sono ancora de' Pratici che riguardano la tosse, il respiro violento, i sternutamenti ec. come il mezzo più semplice a facilitar per la piaga l' uscita del sangue sparso; e per la ragione che si può senza inconvenienti ricorrer a questi varj sforzi nell' empiema della marcia, pensano di poterli egualmente impiegare negli altri casi. L' esperienza e i lumi della Fisiologia dimostrano ad evidenza il contrario.

L' indicazione del riposo totale del corpo e della voce durante la cura delle piaghe del petto e dell' emotisia, s' estende ancora fin dopo la guarigione, per prevenire gli accidenti consecutivi. Girolamo Mercuriale citando Plinio, riferisce che

Zozimo suo liberto fu attaccato da una nuova emorragia pei sforzi da lui fatti a recuperare la voce.

Per restar convinti della necessità del riposo molto tempo dopo la guarigione, e della contr'indicazione degli esercizi attivi, si leggano le esperienze curiose fatte dal Sig. Hales, e se ne faccia l'applicazione allo stato degli emotifici, si vedrà quanto sia pericoloso per questi convalescenti fare degli esercizi violenti, specialmente di braccia; perchè quando un uomo fa qualche sforzo, il sangue dev'esser lanciato ne' polmoni con una forza prodigiosa. La natura dell'emotifia e de' suoi accidenti presenta quì un'eccezione alla regola generale che abbiamo stabilita di sopra ch'è di fare delle fregagioni secche su tutto il corpo durante la cura, affine di rimediare, abbiain detto, agli inconvenienti del lungo riposo, e per supplire al moto sì necessario a prevenire il ristagno degli umori, ristabilire il loro corso e risvegliare il calor naturale. Queste fregagioni usate nel tempo della malattia potrebbero far rinascer l'emorragia e ritardare la cicatrice de' vasi offesi. Il solo momento, in cui si potrebbero usare senza pericolo, sarebbe allora quando l'ammalato non sputa più sangue da qualche giorno; e tosto che si sentirà forze sufficienti, allora l'uso degli esercizi passivi i più moderati, presi alla campagna, è bene indicato, come diremo altrove nella cura dell'empiema ec.

Malattie delle Mamelle.

Le contusioni e le deposizioni che si formano per la coagulazione del latte nelle glandule e ne' condotti lattei delle mamelle, sono d'ordinario accompagnate nel loro principio, da molto calore, tensione, dolore alla parte e quasi sempre da febbre. Il riposo essendo stato considerato precedentemente come un mezzo salutare per calmare la velocità del sangue e favorire lo scioglimento de' tumori infiammatorj, è superfluo che disputiamo quì sulla necessità assoluta per coprire codeste indicazioni curative.

V' ha tuttavia una specie di moto locale che si potrebbe dare ai fluidi lattei, il quale sarebbe a proposito per prevenire codeste deposizioni latticinose nelle femmine di fresco uscite dal parto. Quando si scopre qualche disposizione a formarsi, si potrebbe far poppare la femmina da un fanciullo forte e che tira molto. Lo succhiamento, dando un moto a' liquidi ingorgati, coagulati, tende a disimbarazzarli e a ristabilire l'equilibrio ne' vasi lattei.

Queste malattie degenerando il più delle volte in ascesso e talora in scirro, e in cancro, presentano sempre le indicazioni di riposo, se non di tutto il corpo, almeno delle estremità superiori. Fermiamci un momento, per far conoscere gli inconvenienti del moto di queste parti allorchè sono attaccate da scirro: prendiamo anche questa malattia nella sua sorgente, perchè ella ci presenta sotto questo aspetto le indicazioni del moto in generale. Ci verrà permessa codesta digressione sopra il moto, perchè questi due og-
get-

getti sono inseparabili per dare la storia della curagione di cui si tratta, secondo i veri principi.

La causa più ordinaria dei scirri è interna: ella si attrova nella struttura delle glandule e nella natura de' liquidi che vi circolano. Codesti tumori sono talvolta il prodotto degli umori viziati, i quali, mutando giro per cause a noi sconosciute, hanno ostrutto ed ingorgato le glandule linfatichè, o in fine sono occasionati dalla soppressione delle evacuazioni abituali o periodiche come le mestrue presso le femmine. Aggiungiamo ancora a queste cause il riposo, la vita sedentaria, la pigrèzza ec.

Se si richiami ciò che abbiàm detto degli effetti del riposo troppo a lungo osservato, si riconoscerà facilmente l'indicazione del moto in generale, ma moderato, per dare più fluidità ai fluidi e dissipare questi ingorgamenti linfatici; ecco ciò che riguarda le indicazioni curative in generale. Esaminiamo quelle che sono particolari allo scirro relativamente alla sua sede; elle sono molto diverse, perchè esigono un riposo locale.

Questo umore, che non è ancora che scirroso e indolente, e che sarebbe forse sempre restato tale, può degenerare in carcinoma per molte cause, e segnatamente per l'uso indiscreto del moto della parte delle estremità superiori. Abbiàm detto altrove, che ogni esercizio considerato nell'uomo che s'esercita, era un moto accresciuto; che questo moto ricevea il suo principale accrescimento nella parte che più agiva, e che ben presto doveva estendersi a tutte le parti, secondo le leggi della circolazione.

In fatti non si può muovere un braccio, che

i gran muscoli pettorali non entrino in azione ; e o che il tumore sia aderente , o nol sia , i movimenti muscolari accelereranno la circolazione nei vasi vicini al tumore . I fili nervosi faranno tirati e scompigliati : i vasi ingorgati , che la concrezione scirroso urta e comprime da tutte le parti , non potranno dilatarsi al punto d' ammettere , nello stesso tempo determinato , una maggior quantità di liquido . Allora sopravverrà una leggiera infiammazione , e del dolore alla glandula solamente . Se l' ammalato continua a muover le braccia , il calore che è il risultato dell' attuale strofinamento de' solidi , accrescerà ; i dolori diverranno ben presto lancinanti e pungenti , il tumore aumenterà di volume , diverrà carcinomatoso , e da questo stato a quello di cancro , non v' è che un sol passo (1) .

Quest' è ciò che accade a queste femmine attaccate da scirro indolente che portano de' busti balenati , o che si ferrano troppo la gola ; a le agucchiatrici , e a tutte quelle povere donne il mestier delle quali esige continuamente il moto delle estremità superiori (2) .

Quin-

(1) La fregagione secca , che sarebbe il miglior rimedio che si potesse impiegare , allorchè v' è speranza di scioglimento , ecciterebbe de' dolori più vivi .

(2) Ciò se dire a Vansvieten , che non si potrebbero impiegare meglio le limosine pubbliche , che a nodrire queste infelici femmine , che essendo attaccate da un cancro occulto , son tuttavia costrette a travagliare per procacciarsi il vitto .

Quindi ne siegue, che il riposo locale è assolutamente indispensabile per rendere il moto degli umori dolce eguale e moderato nello scirro; che la parte attaccata sia messa al coperto dallo strofinamento e dalla compressione de' vestiti, coprendola con pelle assai piana e leggiera.

Se è occorso di venire all'estirpazione del tumore cancheroso, le indicazioni curative rapporto al riposo, sono allora le stesse che per le grandi piaghe. E se s'ha a maneggiare un cancro ulceroso, il sommo riposo del corpo non dee essere osservato così strettamente; il lungo soggiorno nel letto sarebbe nocivo, in quanto interrompe il corso degli spiriti animali, e contribuisce talvolta allo sviluppo di principj scorbutici. Del resto tocca al Medico dirigere l'uso alternativo del moto e del riposo, a ragguglio degli accidenti, delle forze e del temperamento dell'ammalato.

Malattie del basso ventre.

1. Di tutte le malattie acute che possono attaccare l'abdome, non ve n'ha alcuna che non sia soggetta alle indicazioni del riposo e alle stesse regole di pratica, che le malattie infiammatorie, le contusioni o contracolpi alle viscere, e le piaghe penetranti del petto. Queste malattie, allorchè attaccano l'abdome, non differiscono fra di se, che per la situazione, e il riposo diventa per esse di precetto, come per tutte le altre, fino alla perfetta guarigione; egli è inutile per conseguenza che entriamo in più minuto dettaglio su questo punto.

Aggiugneremo soltanto per ciò che riguarda
I 4 le

le piaghe dello stomaco, che il malato prendendo i suoi alimenti, sieno solidi, sieno liquidi, dee osservare una situazione propria a prevenire la loro uscita per la piaga. Per esempio, se la ferita è alla parte superiore dello stomaco il malato dee tenersi affiso, il tronco dritto allorchè li prende e frattanto che li digerisce; e se la piaga è nel fondo, si terrà coricato sul fianco destro ec.

2. Egli è ancora di regola, che s'abbia ricorso al riposo nella cura delle differenti ernie semplici, o con accidenti, o aggiustate, o che esigono l'operazione. Perchè farebbe una somma imprudenza il permettere a questa sorte d'ammalati d'abbandonarsi troppo presto agli esercizi violenti, che scuotono molto le viscere dell'addome, o a quelli della voce nella loro convalescenza. Tutto all'opposto deesi raccomandare loro di non tenersi in piedi per troppo lungo tempo, di schivare lo sternuto, di prevenire le tosse violenti e la costipazione.

3. Tutte queste indicazioni di riposo deono essere ancora le stesse, senza però essere così rigorose per la colica nefritica e per le persone soggette a pisciar sangue per calcoli de' reni o della vesica. Sydenham, allorchè passeggiava frettoloso, andava in carrozza, parlava un po' troppo a lungo, pisciava sangue poco tempo dopo. La ragione è palpabile; ciò è perchè il moto della vettura ec. può offendere la vesica, per l'azione della pietra sulle sue membrane.

Se il moto s'attira dietro degli inconvenienti nel maneggio di questa malattia, il riposo troppo lungo non è meno funesto, in quanto può favorire la formazione della pietra, o accrescerla
di

di volume; l'abbiamo dimostrato altrove. Si rammentino le esperienze del Sig. Hales, riportate nel suo *Emastatico*, che tendono tutte a provare, che i differenti gradi di calore e di freddo che si succedono scambievolmente, indurano molto certi corpi, e che il calcolo o sia la causa primaria di questa malattia, poteva indurirsi e s'era realmente indurita molte volte nella vescica pel calore del letto.

Si tratta dell'operazione del taglio? S'intende abbastanza che la direzione da tenersi su questo punto, dee esser somigliante a quella che abbiamo indicato nella cura delle piaghe in generale.

4. L'enfiagione, l'infiammazione de' vasi emorroidali, la procidenza del retto (1) la fistola all'ano, presentano pure delle indicazioni formali pel riposo, se non di tutta la persona almeno delle estremità inferiori e della parte. Or noi intendiamo per questo riposo locale, la necessità di prevenire la costipazione, che dà l'origine a queste malattie e che è loro sì nocevole. Perciò il malato dee stare a letto il men che si può, perchè il suo calore aumenta la costipazione. E per assicurare d'avantaggio il riposo di queste
stesse

(1) Ho avuto occasione dopo il suggerimento d'un buon Pratico, di guarire de' fanciulli incomodati da lungo tempo dalla procidenza del retto, con la sola attenzione di farli tenere in piedi allorchè voleano tramandare i loro escrementi. Cercando la ragione di questa esperienza, la si attrova nella posizione avvantaggiosa degli intestini procurata da una tale attitudine.

stesse parti che sono state attaccate, si dee aspettare la loro perfetta consolidazione prima d'abbandonarsi agli esercizi o alle fatiche che esigono la situazioni di tenersi affiso per lungo tempo come fanno i tessitori e simili. Ho veduto un artigiano di questa classe, al quale ho prestato aiuto a fare per ben tre volte l'operazione della fistola all'ano, dentro lo spazio di due anni. Io sono tanto più convinto che egli avea ritratto i suoi due ultimi attacchi dal suo lavoro, che egli ripigliava troppo presto dopo la sua guarigione, che il consigliamo a rinunciarvi, e la fistola più non comparve dipoi. Tratteniamoci un momento intorno alle parti genitali nei due sessi.

1. Potrebbe non riconoscere l'efficacia del riposo nelle procidenze della matrice, negli ingoramenti infiammatorj de' testicoli, del prepuzio e del canale dell'uretra? L'esperienza giornaliera dimostra, che il passeggio, l'esercizio del cavalcare, il moto della vettura, l'azione stessa dello starfi in piedi, sono altrettanti esercizi più o meno nocivi durante la cura della gonorrea, ed anche qualche tempo dopo la sua guarigione. In fatti la compressione, lo strofinamento, e le scosse alle quali tutte queste parti e le vicine sono esposte nel corso di questi esercizi, tendono ad eccitarvi del calore, delle erezioni involontarie e frequenti, l'infiammazione, la disuria, la stranguria, l'enfiamento de' testicoli, l'aumentazione e talora la soppressione dello scolamento virulento, o a farlo rinascere dopo la guarigione della gonorrea. Ecco quanto basta per costringer l'ammalato ad osservare il riposo ed anzi a guardare il letto ogni poco che l'infiammazione sia violenta.

Tut-

Tuttavia il lungo soggiorno nel letto e la situazione orizzontale hanno pur essi i loro inconvenienti e i loro pericoli , perchè il calore del letto accresce l' infiammazione , le erezioni e i dolori . Perciò l' ammalato dee prendere fuori del letto il riposo indicatogli , ed avere la precauzione di portare un sostentacolo a difesa dello scroto , dei testicoli e della verga ; quest' è uno de' migliori mezzi accessorj per calmare e prevenire l' infiammazione , l' ingorgamento de' vasi linfatici e la metastasi dello scolamento virulento nei testicoli . La prudenza vuole ch' egli porti questo sostentacolo molte settimane dopo la sua guarigione .

2. Basta considerare la struttura delle parti naturali della femmina , e riflettere un poco su i fatti di pratica , per riconoscere che nelle malattie acute che attaccano queste parti , egli è assolutamente necessario di soddisfare l' indicazione del riposo , anche il più perfetto . Ecco il perchè s' ha l' attenzione , nella soverchia abbondanza de' mestrui , tanto per la durata dello scolamento , quanto pel flusso eccessivo , nelle emorragie accidentali della matrice , nelle perdite di sangue eccessive che susseguono a' parti ec. di tener la malata coricata orizzontalmente , con la testa bassa , in un letto più presto duro che soffice (1) o sopra una lunga sedia che abbia molto di fondo (2) , e che non solo segli imponga un' immobi-

(1) Per prevenire i cattivi effetti del soverchio calore del letto .

(2) Affine che i piedi della malata non possano posare a terra .

mobilità quasi totale, ma ancora un silenzio assoluto.

I Professori hanno un bel consigliare il maggior riposo in simili casi; quelli che assistono gli ammalati non riempiono mai che per metà le loro intenzioni. Perciò dovrebbesi entrar con esso loro ne' più minuti dettagli, fino a raccomandar loro di far prendere agli ammalati i brodi, e i medicamenti senza alzarli. In una parola bisogna considerare una femmina in questo stato come una persona cui cavato sangue non fosse posta fascia. Perchè la vena punta si chiuda e le labbra della piaga riuniscansi, bisogna che il braccio stia in riposo; con molto più di ragione abbisogna questo per la matrice, d'onde il sangue esce abitualmente e senza resistenza. L'ammalata dee star coricata sul dorso, perchè la matrice soffre meno in questa situazione, che se fosse coricata sul fianco; ella non dee porsi a sedere, nè parlare, ridere, gridare o cantare; perchè il diaframma e i muscoli del basso ventre darebbero delle scosse, leggiere sì, ma nocevoli alla matrice. Ciò che importa ancor più è, che si dee schivare con la maggior attenzione tutto ciò che può disturbare la quiete del corpo e dello spirito, e tener lontana l'ammalata da ogni rumore.

Nel mese d'Ottobre passato mi diedi alla cura d'una femmina d'un carattere molto sensitivo, d'un temperamento sanguigno e ripieno, che aveva una perdita di sangue. Il perfetto riposo e gli altri mezzi cognitivi furono impiegati con successo. Dopo tre giorni era cessata la perdita, allorchè ricomparve tutto ad un colpo con violenza al rimbombo del cannone dell'Ammiraglia-

tagliato di Dunkerque, in occasione delle allegrezze per la presa dell' Isola della Grenada. Mi riuscì difficile metter in difesa l' ammalata dagli effetti d' una tal commozione, quantunque l' avesse tuttavia prevenuta, affine di sminuirne l' effetto. Ho messo tutto in opera per calmare i nuovi accidenti causati dallo strepito e dallo spavento. Dovettero passare alquanti giorni prima che cessasse del tutto la perdita. Ma appena questa femmina si fu ristabilita, la perdita ricomparve più copiosa di prima, e la convalescenza divenne lunghissima. Il suo ultimo accidente era stato prodotto da colpi di pistolle sparate da alcuni ragazzi sotto le finestre dell' ammalata.

Quest' osservazione prova fin' all' ultima evidenza la necessità d' allontanare questi ammalati dallo strepito; conferma ancora le osservazioni fatte in occasione di piaghe di testa da Ambrogio Pareo e Fabrizio d' Hilden da noi riportate di sopra.

§. I V.

Malattie delle estremità.

Le parti molli e dure delle estremità sono esposte a delle fratture, a delle piaghe, ulceri, tumori infiammatorj, aneurisme, e agli accidenti che ne sono le conseguenze; e le loro articolazioni alle distensioni de' legamenti articolari, a fiaccature, contorsioni, lussazioni, contusioni, a delle enfiaggioni, a degli urti o controcolpi, a delle malattie infiammatorie ec. che possono produrre de' sconcerti d' ogni sorte.

Se volessimo entrare nel dettaglio di tutte queste

lle malattie, per le indicazioni del riposo, particolari a ciascuna di esse, anderemmo all' infinito. Ci contenteremo di generalizarle di maniera però che se ne possa fare agevolmente l'applicazione ai casi particolari.

Nessuno può mettere in dubbio, che nella cura di tutte queste malattie acute, il moto indiscrettamente impiegato non produca de' dolori capaci d' accrescere l'irritamento, l'enfiagione e l'infiammazione, che sono di sovente la conseguenza de' primi sconcerti; che il riposo s'appresenta come il mezzo della guarigione il più efficace che la natura possa somministrarci in una simile circostanza, che egli dee allora tanto più meritare la nostra confidenza, quanto che niente può supplirvi: Perchè tutta l'arte dee consistere in calmare questi dolori, in combattere l'irritamento e la gonfiezza delle parti, e in prevenire l'infiammazione e le deposizioni funeste, ch'ella può occasionare.

E se queste malattie minacciano accidenti tali quali sono la febbre, il mal di testa, l'insonnio, il delirio, le convulsioni; se vi fu emorragia ec. allora è che il maggior riposo per parte delle cose esteriori viene indicato, e che dee essere osservato scrupolosissimamente secondo le regole stabilite di sopra.

Offerveremo, che non è necessario, e che vi potrebbe forse essere del pericolo, a prescrivere il riposo del corpo intiero durante tutto il tempo della guarigione delle malattie acute delle estremità superiori, quando non sieno complicate d'accidenti gravi; perchè si sa che esse sono in generale men fastidiose di quelle che attaccano le estremità delle parti inferiori, supposta la lesione
egua-

eguale. Si rimarcherà questa differenza, facendo attenzione che il ritorno del sangue succede più facilmente al braccio che alla gamba; perchè questa sopporta il peso del corpo, laddove il braccio può esser sostenuto dalla fasciatura (vantaggio che la gamba non può ricevere che dal letto); e che oltre il volume del sangue che circola nelle estremità inferiori, la difficoltà del ritorno di questo stesso sangue l'obbliga a rimontare contro il suo proprio peso: ragione assai forte per soddisfare all'indicazione d'una situazione metodica della parte ammalata per assicurare di vantaggio il successo del riposo (1).

Niente è sì facile quanto il prevenire gli inconvenienti del riposo di tutto il corpo nella cura delle malattie acute delle estremità superiori, poichè essendo collocate in situazione convenevole, la guarigione può egualmente ottenersi senz'essere obbligato a tenere il rimanente del corpo in riposo. Così, passato il tempo de' primieri accidenti, si può allora permettere al ferito di starsene assiso nel suo letto, per prevenire e smi-
nuire

(1) Una fasciatura mal' applicata, che lasciasse la mano pendente e non la sostenesse, di modo che ella fosse un poco più alta del cubito, darebbe luogo all'ingorgamento edematoso della mano. Si sa ancora che la marcia più lodevole è suscettibile di putrefazione pel calor naturale, e di attenuazione pel soggiorno e ristagno, d'onde nascono i fini fistolosi ec., il che non accaderebbe, se si desse una situazione metodica alla parte ammalata che è in riposo.

nuire gli incomodi della situazione orizzontale del corpo ; e allorchè lo stato delle sue forze gli permetterà d' alzarfi e marciare , gli riuscirà di gran giovamento il lasciarlo prendere questa specie d' esercizio moderato , avendo l' attenzione di por il braccio in fasciatura , e far di maniera che sia al coperto da movimenti notabili .

Se in luogo di tenere questi feriti in una dieta severa e sepolti nel letto , si permettesse loro di passeggiare , sotto la condizione da noi prescritta , che loro si desse a mangiare secondo il loro stato , e che s' attendesse in questa posizione il successo , io son persuaso che si vedrebbe meno di questi ammalati languire de' mesi interi nel letto , cadere in uno stato di magrezza e di sfossamento , causato dalle abbondanti suppurazioni . Perchè egli è troppo ordinario vedere negli ospitali di questa sorte d' ammalati ne' quali si sviluppa , mercè l' inazione , un principio scorbutico , de' corsi di ventre , una febbre che li sposta talvolta a segno , che restano senza speranza di risorgimento ; laddove se loro si prescrivesse un passeggio moderato due ore per giorno a più riprese , si procurerebbe loro con ciò l' occasione , di respirare un' aria più pura , la di cui influenza farebbe vantaggiosissima per l' economia animale ; si prevenirebbono le conseguenze fastidiose d' un troppo lungo riposo nel letto . Se noi insistiamo a raccomandare il moto del corpo nella cura delle ferite maggiori dopo la cessazione de' primieri accidenti , ciò è perchè supposto che per loro natura fosse d' uopo venirne all' amputazione , questa farebbe più praticabile con speranza di successo . Forse diranno , che un ferito non ha sovente forze sufficienti per sostenersi . L' accordo :

cordo: ma ci vuol molto a farlo marciare col prestarli qualche assistenza.

Per meglio ancor dimostrare l'abuso del troppo lungo soggiorno nel letto, facciamo una riflessione che s'estenderà generalmente sul rimanente di quest'Opera. Avviene al nostro corpo ciò che avviene al ferro, che si logora venendo adoperato, ma la ruggine lo logora ancora di più. Giammai il moto ha reso attratte o istupidite le membra, e il troppo lungo riposo produce tutto giorno quest'effetto in infinite occasioni.

Se si riflette che y' ha nello spazio dove s'articolano le estremità delle ossa, un liquore sinoviale proprio ai movimenti delle articolazioni, e che allora che questo umore si fa o troppo copioso o troppo viscoso, egli è più tosto un ostacolo che un ajuto al movimento di cui si tratta; che la parte allora diventa greve, pesante e senz'azione; che i muscoli e i legamenti irrigidiscono, e che questa viscosità è tale qualche volta che giugne perfino alla concrezione, accidente che succede quasi sempre in un gottofo, se non marcia; in un ferito se non muove la parte forzata al riposo per la guarigione ec. ec. Se si riflette, io dico, a tutto questo, si convenirà senza fatica, che l'abbondanza della sinovia, l'annilosi, la stagnazione degli umori, la loro depravazione, l'inerzia de' solidi, la loro fievolezza e tutti gli accidenti dettagliati di sopra, sono gli effetti necessarj del troppo lungo riposo; e che l'indicazione di far sortir dal letto e passeggiare i feriti nelle estremità superiori, sopra tutto quando la loro guarigione procede lentamente, dee riputarsi in Chirurgia cosa d'assoluta necessità.

Alloraquando queste stesse malattie acute attaccano le estremità inferiori, sono molto più fastidiose, e la loro cura esige un riposo più prolisso che per quelle che attaccano le parti superiori. Questo riposo forzato per la guarigione trascinando dietro a se degli inconvenienti funestissimi, e pel corpo in generale, e per la parte offesa, perciò bisogna esaminare i mezzi di rimediarvi.

Chi non ha osservato come in seguito non solo delle piaghe maggiori e delle fratture delle estremità inferiori, ma ancora delle piaghe della testa delle quali è lunga la cura, delle malattie acute del tronco, della paralisi, dei dolori crudeli di gotta, del reumatismo ec. chi non ha osservato, io dico, che tutti questi ammalati, oppressi da dolori atroci, cadono ben presto in una specie d'insensibilità e di stupidità che loro non permette nè di sentire nè di lagnarsi de' mali che soffrono nel loro corpo?

Tutto il peso del corpo premendo il fianco su di cui è coricato l'ammalato sopravengono ben tosto degli accidenti a luoghi ove sporgono le ossa, principalmente allo coccige: la pressione che provano queste parti è ben presto seguita dall'infiammazione, e dalla gangrena se non vi si pone cura. Questi accidenti succedono per la succidezza de' panni lini, per l'umidità delle dejezioni putride che irritano e scorticano la pelle. Aggiugniamo a questi accidenti sensibili, quelli che abbiamo enumerato parlando de' cattivi effetti del riposo e della situazione orizzontale del corpo continuati per lungo tempo.

Il rimedio a tutti questi inconvenienti l'abbiamo già suggerito dopo il Sig. Hales. Cioè di
can-

cangiar di sovente il malato di situazione, affine d'evitare la formazion della pietra; di difenderlo dalla compressione delle parti con lo stesso mezzo o con altri, e per farli schivare i fastidiosi effetti della traspirazione e dell'umidità delle dejezioni putride. Ambrosio Pareo ch'era stato sovente testimonio degli accidenti di cui abbiamo parlato impiegò questi due ultimi mezzi nella curazione della sua frattura. (1)

Tuttavia tutti questi mezzi non farebbono sufficienti per istabilire le forze de' feriti, per dare energia a' solidi, attività agli umori stagnanti, e rianimare l'azione vitale sì necessaria alla loro guarigione; bisogna ancora, come abbiamo detto altrove, trarli qualche volta fuori del loro letto e trasportarli sopra una lunga sedia da un appartamento ad un altro, eccetto il caso d'una frattura in cui si temesse di disordinare le ossa: il che potrebbesi prevenire con la diligente precauzione. Nè s'immagini alcuno, come s'è creduto lungo tempo, che bisogna nella cura di

K 2

que-

(1) Il Sig. Petit, nel suo Trattato delle malattie delle ossa dice, che non si possono mai esortare abbastanza i Chirurghi incaricati della cura di queste ferite di tener sempre i loro malati puliti al possibile, visitarli sovente, ricercar i loro bisogni, ascoltar pazientemente i loro lamenti. Precetti così interessanti si trovano in Ippocrate: *Meminisse etiam debemus exulcerari ejusmodi partes, si diu in eodem habitu perseverent, & agerrime ad sanitatem postea perducì.* Tract. de fractur.

queſte malattie tener i feriti pei cinquanta o ſeſſanta giorni confinati in letto e coricati ſul dorſo: queſt' è un errore di cui finalmente ci ſiamo diſingannati.

Si potrà dunque beniffimo in capo a tre ſettimane (tempo in cui il callo ha una ſpecie di ſolidità) trasportar il malato ſopra una lunga ſedia; o ſe non ſi oſa aſſolutamente di permetterſi queſto cangiamento, dare alla parte infranta una poſitura nella quale foſſe alquanto piegata: queſt' è la poſitura nella quale ogni animale tiene le proprie membra quando dorme, o ripoſa, e nella quale il più picciolo numero de' muſcoli è reſo. Con queſto mezzo il ferito otterrà più facilità di cangiar ſito nel ſuo letto, e di prevenire con ciò l'eſcoriazione delle parti offeſe (1).

Finalmente le fregagioni aſciutte ſu tutto il corpo poſſono eminentemente coprire le indicazioni di rianimare l'azion vitale.

Ma non baſta d'aver applicato la noſtra attenzione ſu gli effetti felici del cangiamento della

(1) Vedi il nuovo metodo di trattare le fratture e le luſſazioni, tradotto dall' Ingleſe di Percival Pott, dal Sig. Laſs. Codeſta picciola opera combatte vivamente i pregiudizj che ſ'hanno ſulla neceſſità apparente di tenere i fratturati nel loro letto per tutto il tempo della curagione; egli indica le ſituazioni le più convenienti per diminuire la pena che la immobilità del corpo recherebbe all' ammalato. Il Traduttore l' ha arricchito di note intereſſanti e che danno merito ai mezzi propoſti dall' Autore.

la situazione relativamente al tronco: le estremità superiori e le inferiori essendo ferite gravemente, e restando lungo tempo nella stessa positura, sono ancora esposte a degli accidenti non meno fastidiosi. Perchè, oltrecchè l'immobilità delle articolazioni può produrre della rigidezza ne' muscoli e ne' legamenti, e per conseguenza l'anilosi, il prudere della parte inferma è di più un accidente comunissimo nelle fratture, e il dolore che esso cagiona, è ben presto seguito da infiammazione e da ulcerazione, se non vi si porge rimedio. Questi pruriti eccitano talvolta i feriti a muovere involontariamente le loro membra; il che può disordinare i pezzi d' un osso rotto.

Questo accidente avviene altre volte per difetto dei feriti, a quelli che han preso l'abitudine di assidersi troppo presto, nel loro letto. Importa molto proibir loro codesta situazione fin' al momento in cui si crederà che non vi sia più niente a temere, perchè stando assisi non possono a meno di non muovere le braccia; queste determinano i movimenti del tronco, e successivamente i muscoli delle estremità inferiori entrano in contrazione, il che può disordinare i pezzi rotti, recar del dolore ec.

La moltitudine de' feriti in un Ospitale è sovente cagione che tutto non si può prevedere; così rimarcasi che questi accidenti sono più frequenti negli Ospitali che altrove a motivo del disagio che colà ha luogo. In fatti la compressione, le materie traspirabili trattenute e riscaldate formano col sudiciume degli unguenti e de' fomenti un' acrimonia che infiamma ed ulcera la parte. Si può prevenire quest' accidente col sol-

levare talvolta il membro e cambiarlo di luogo. A tale oggetto Parèo prescrive che si levino le fasciature di tre giorni in tre giorni per dar aria alla parte e facilitare la traspirazione. „ Il „ Chirurgo, dic' egli, dee parimenti procurare „ che la parte ferita abbia spesso una *flabellazio-* „ *ne* affinchè non s'infiammi, e così ancor pro- „ curare ch'ella non sia nè troppo coperta nè „ troppo compressa. La *flabellazione* si farà cam- „ biando la parte di sito e sollevandola di volta „ in volta. Tale prescrizione non è da osservar- „ si soltanto per le fratture, ma ancora per tutte „ le parti ferite e ulcerate. “

Diciamo una parola delle contorsioni e delle piaghe semplici e apparentemente leggiere.

Se si trascura troppo il riposo nella cura delle contorsioni violente, od anche di quelle che non sono seguite sul momento da vivi dolori, ne risulta, che i malati continuando a fare le loro funzioni ordinarie, d'andare e venire, disordinano col camminare le articolazioni, e v'attirano una più viva infiammazione di modo che aggravano di molto la malattia, e talvolta a segno che ci voglion sei mesi a guarirla quando altrimenti sarebbon bastati sei giorni.

Perciò tosto che si sospetta l'esistenza d'un tale sconcerto, l'articolazione non sarà stata che un poco forzata, se ciò è al gomito, si dee por la mano in fasciatura e guardare il letto; s'è al piede, tenerlo fasciato lungo tempo, anche dopo che il malato si sentirà perfettamente guarito, perchè se venisse a fare de' falsi movimenti, riceverebbe delle nuove contorsioni. Così avviene, che quando si trascura questo male, non si recupera mai intieramente la forza, e sovente si mani-

manifesta una leggiera enfiaggione che dura tutta la vita. Altre volte non si può camminare senza zoppicare alcun poco, principalmente quando il piede viene a posare su qualche luogo ineguale e inclinato. Si dee allora mettersi in guardia fin' a tanto che il piede sia ben sodo, di non camminare che in luoghi uniti e comodi, in difetto di che si rischia di farsi una nuova contorsione, o di camminare sempre vacillando e di mal garbo, a più forte ragione, se si danzasse ec.

Si son proposti diversi mezzi di guarigione per storcimenti. Uno ve n' ha in oltre, al quale non s' è fatto forse molte volte ricorso: quest' è una specie d' impastamento che si facesse della parte offesa. Nel macinare, per così dire, (tuttavia con una certa precauzione) nel triturare i sughi viscosi arrestati ne' legamenti delle articolazioni, si dà all' articolazione un' attività che ella perderebbe, s' impedisce che tutti questi legamenti non formino, per così dire, una massa ostrutta in cui il moto si perderebbe del tutto. Non si sa che tutto giorno si fanno sparire de' tumori assai considerabili, contentandosi d' impastarli replicatamente in un giorno?

Altre volte la voluttà avea suggerito l' idea di farsi impastare le membra nei climi caldi, dove non si fa esercizio che con fatica, e questa pratica avea i suoi vantaggi nell' antica Roma. Questa operazione era affidata alle mani di venali beltà. Condannando ciò che non si faceva che per viste condannabili in se stesse, non potrebbesi trar vantaggio da ciò che questo metodo ha in se di buono, e farne l' applicazione alle parti, che non potendo muoversi da per se stesse, ab-

biſognano d' un movimento preſo ad impreſſi-
to ?

Quanti pregiudizj funeſti non regnano nel vol-
go rapporto alle piaghe ſemplici e all' ulcere
delle gambe ? Gli ammalati non eſitano punto di
camminare e ſtarſene ancora ſpeſſo in piedi . Queſt'
è uno de' caſi nei quali i Profeſſori non dovreb-
bono tralcurar coſa alcuna per convincerli della
neceſſità d' un ri poſo aſſoluto , almeno per qual-
che giorno , e per provare che in luogo d' eſſer
queſto un tempo perduto per eſſi , egli è un tem-
po veramente guadagnato (1). In fatti la tra-
ſcuranza fu queſto particolare ha cangiato ben
ſpeſſo le piaghe più leggiere in ulcere , e le ul-
cere men conſiderabili in incurabili , mentre frat-
tanto le più inveterate guariſcono talvolta col ri-
poſo del letto , o con l' applicazione di ſfilacci di
rela , od altro mezzo non meno ſemplice .

Ma preſcrivendo il ri poſo , non pretendiamo
coſtringere queſti ammalati a guardare il letto
fino alla perfetta guarigione : baſta , come abbia-
mo già detto , che ſtieno aſſiſi fra giorno ſopra
una ſedia ; che il membro offeſo ſia elevato all'
altezza del livello del corpo , per facilitare il ri-

tor-

(1) Celſo fa intendere la neceſſità aſſoluta
del ri poſo , allorchè dice : *Optimum etiam medi-
camentum quies eſt : moveri & ambulare , niſi
ſanis alienum eſt . Minus tamen his eſt periculo-
ſum qui in capite vel brachiis , quam qui in in-
ferioribus partibus vulnerati ſunt : minimeque am-
bulatio convenit , femine , aut crure , aut pede
laborante . Lib. v. cap. 2. ſect. 9.*

torno del sangue, che nelle estremità inferiori rimonta col suo proprio peso e in una lontananza assai considerabile dalla causa che gli imprime il suo movimento; laddove se egli è trattenuto nel suo avviamento, se ne separerà la serosità, trasuderà a traverso le maglie de' vasi, s'infiltrerà ne' corpi grassi nella tessitura cellulare, cagionerà un enfiamento edematoso, ritarderà la cicatrice della piaga o dell'ulcera.

Per fine, in tutti questi differenti casi nè quali è indicato il riposo, allorchè si temono gl'inconvenienti di quello che è troppo prolisso, le fregagioni, di cui esporremo quì a lungo gli effetti, sono utilissime se si usino massimamente non solo sopra la parte ammalata, ma ancora sopra tutta la persona.

N. B. Non parliamo quì de' differenti accidenti che possono ancora sopravvenire in seguito delle malattie acute, anche dopo la loro guarigione, come sono il raccorciamento delle membra, l'ankilosi ec. che dimandano l'impiego il meglio combinato del moto e del riposo. Questo punto il rimettiamo all'articolo delle malattie croniche, nel capitolo seguente.

Aggiugniamo quì solamente un'osservazione essenziale: la necessità di raccomandare alla maggior parte degli operarj che furono obbligati a riposo nella cura di certe malattie acute, di non rimettersi così presto all'opera dopo la loro guarigione. Questo consiglio riguarda sopra tutto quelli il mestier de' quali esige situazioni e movimenti contrarj al perfetto ristabilimento delle parti che erano state acciaccate.

CAPITOLO II.

Indicazioni secondo le quali si dee prescrivere il moto nella cura delle malattie.

Quotidie evenit morbos quosdam capitis musica, alios morbos rusticatione, alios navigatione, alios venatione, alios saltatione vel equitatione, vel peregrinatione desinere, qui antea nulli medicamini cedebant. Baglivi.

CHE il moto e l'esercizio contribuiscano alla conservazione della sanità, eccitino la digestione, rianimino gli spiriti, diano nuova energia all'anima, fortifichino tutto il corpo, e facilitino alla natura i mezzi di vincere gli ostacoli che ella ha a combattere, questa è cosa pressochè incontrastabile. Ma che possano procurare la guarigione delle malattie croniche in generale, anche quando ogni altro rimedio produrrebbe appena lo stesso effetto, o che tutti i soccorsi dell'arte sarebbero inutili, questo è un fatto che non riporta che pochissima credenza fra i più di coloro che al più ascoltando i Professori dell'arte allorchè raccomandano l'uso di differenti esercizi, riguardano frattanto quest'ordinazione in fondo come cosa di stile e di uso, e più tosto come una prova dell'incapacità di guarirli, che come un effetto della persuasione che s'abbia dei vantaggi di questo metodo. Quindi è, che per una diffidenza fuori di tempo gli ammalati s'ingannano sì spesso da per se stessi e divengono le vittime dei propri pregiudizj.

Vi sono per esempio alcuni, i quali dal momento.

mento in cui s'è giudicato a proposito di prescrivere loro certi esercizi, vi si abbandonano tutto ad un colpo e con la maggiore violenza. Che ne avviene? Ritornano così affaticati, sì stanchi, che si determinano a non più servirsi del mezzo indicatogli, e perdono così ogni speranza dei vantaggi e della stessa guarigione che ne sarebbero risultati, se l'esercizio fosse stato usato con moderazione. Altri all'opposto, da principio non fanno che pochissimo moto, nè ritrovandone molto sollievo, incontanente l'abbandonano, senza pensare, che il successo del mezzo curativo, che s'era lor consigliato, non era annesso che alla sua continuazione; indi s'immaginano e decidono un tratto che la facoltà dell'esercizio è una pura chimera messa in opera dai Professori alloraquando non fanno più che farè, nè dire.

Ecco i pregiudizj o piuttosto gli ostacoli che s'incontrano bene spesso nella pratica; ma quando si conoscono a fondo le indicazioni che presenta una malattia qualunque siasi, e che s'è avuto l'attenzione di prescrivere quella specie d'esercizio che conviene a ciascuna malattia particolare e secondo certe condizioni essenziali, si sono ben presto superati gli ostacoli e i pregiudizj pel successo risultato da questo mezzo curativo.

Così deesi, come abbiamo detto nelle regole ginnastiche, far intraprendere l'esercizio indicato per un determinato tempo, fin' a un certo grado, e senza perder di vista che differenti costituzioni dimandano differenti specie e diversi gradi; che le stesse prescrizioni non convengono a tutte le malattie e in tutti i tempi ec.

Fra le malattie, nelle quali l'esperienza ha deciso per la necessità del moto, che ritroviamo noi,

noi , se non sconcerti prodotti per l' addensamento d' alcuni de' nostri liquidi , o per l' atonia , l' inerzia de' solidi ec. ? esaminiamo dunque quali sono le malattie prodotte da queste cause , per esporre in seguito le indicazioni che reclamano l' impiego del moto e la specie d' esercizi che lor convengono .

Seguiremo quì lo stesso ordine che abbiamo adottato a principio , cioè l' anatomico . Così le malattie generali , o che non hanno alcuna sede fissa precederanno quelle della testa , del tronco , e delle estremità ; con questa differenza che al presente capitolo aggiugneremo due paragrafi di più che al precedente .

Nel primo tratteremo dell' Ortopedia , ossia delle difformità del corpo ; e le fregagioni , come supplemento del moto saranno la materia del secondo .

§. I.

Dello stato de' Convalescenti.

Le malattie acute sovente reiterate , le emorragie frequenti , le ferite considerabili che esigono un lungo riposo , il molto uso de' rimedj , di bibite acquose , la gran dieta ec. gittano talvolta la persona in uno spossamento e rilassamento universale , e in malattie croniche le più caratterizzate . Gli organi della digestione sopra gli altri sono i più vivamente acciaccati ; i vasi infievoliti non hanno più forza di ripulsare gli umori ed impedirne il soggiorno nelle differenti parti del corpo . Indi nascono infiniti accidenti : angustie , debolezza , enfiaggioni alle braccia e particolar-
men-

mente alle gambe ; accidenti a' quali son soggetti quasi tutti i convalescenti . In una parola , il corpo ha perduto la sveltezza e la prontezza delle sue funzioni naturali .

Confrontando gli effetti del moto con quelli del riposo , facilmente si scorge , che questo non farebbe che accrescere la malattia e gli accidenti . L' indicazione del moto è dunque assai sensibile ; ma gli ammalati sono talvolta sì indeboliti , sì estenuati che ad onra della migliore disposizione non potrebbero mettere un passo senza esporli a delle cadute occasionate da uno sfordimento tanto facile a prevedersi quanto egli è ordinario in un uomo che ha passato molto tempo nel letto e nella stessa positura .

Così per niente azzardare in una simile circostanza , bisogna contentarsi per la prima volta di porre l' ammalato ad assidersi sulla sponda del letto co' piedi a terra . Per quanto sia moderato questo movimento , pure egli è talvolta sufficiente a farlo cadere in sincope . Fatta questa prova si dee collocar l' ammalato in una sedia d' appoggio , lasciarvelo per qualche ora , farnelo alzare in appresso e camminar ogni giorno ed accrescere insensibilmente quest' esercizio fin' a tanto che il movimento delle membra sia divenuto libero , e le gambe più sode . Con ciò e con l' uso delle fregagioni su tutto il corpo si può sminuire questa gran debolezza , e metter gli ammalati ben presto in istato di sopportare l' azione d' un moto più forte .

Sarebbe a desiderarsi , che i convalescenti potessero in seguito far uso degli esercizi attivi che tendono a fortificare il corpo ; ma i loro solidi non avendo per anco acquistato assai forza , que-
sti

sti esercizi attivi ben lungi da ristabilire le loro forze, le stenuerebbero, occasionando una dissipazion troppo grande; neppur potrebbero distruggere i rimasugli della malattia primitiva, o più tosto que' principj d' ostruzioni che risultano da un riposo troppo lungo. Bisogna dunque ricorrere all' uso degli esercizi passivi pei convalescenti, che non possono sostenere che de' movimenti moderatissimi. Perchè quei che restarono indeboliti da lunghe malattie, essendo ritornati per così dire ad esser fanciulli, come tali deono essere maneggiati.

Che v' è di più proprio a riempire queste differenti indicazioni quanto il moto della seggiola, della lettica, e d' una dolce vettura! Questa specie di moto moderato è egregiamente indicata a quelli che sono nel marasmo in seguito d' una febbre lenta, d' ulcere interne, d' emorragie, di spargimenti nel basso ventre, a quelli che si sono smagriti per copiose suppurazioni; a quelli che sono sì deboli e languenti, che non possono nè sostenerfi, nè soffrire la minima fatica per ravvivare senza sforzo l' azione delle parti solide e delle viscere e render loro gradatamente l' antico vigore: *Morbis & jam inclinatis morbis aptissima est gestatio*, dice Celso.

Ma pervenuti che siano ad un certo grado di vigore, allora devono gli ammalati montare una vettura ruotolante, e non andare a principio che a passo lento in raso campagna, su terreno piano ed erboso, fin' a tanto che le forze gli permettano di sopportare su d' un terreno ineguale e falso le violenti scosse d' un carro pensile.

I convalescenti avendo acquistato più di forze con questi differenti mezzi, l' esercizio del cavalcare

care può avervi luogo, e contribuire maravigliosamente allo ristabilimento il più pronto di loro sanità. Quest' esercizio dovrebbe anzi essere preferito ad ogni altro più attivo, se restasse ancora dell' imbarazzo nelle viscere; perchè egli è efficace nelle malattie che sono la conseguenza d'un sangue denso e glutinoso, che produce delle stasi, delle ostruzioni nel fegato e nell' altre viscere; nelle isterizie le più ostinate, e per compir la cura delle febbri intermittenti ec.

L' indicazione di questo mezzo curativo c' è delineata dalla natura medesima. Sappiamo in fatti mercè l' Anatomia, che tutte le viscere sono aderenti a de' mezzi d' unione, che le tengono, per così dire, sospese; la sapienza stessa che il Creatore ha fatto spiccare in tutte le sue opere, non ci lascia dubitare che questo meccanismo non abbia qualche scopo importante, cioè di non aver sospeso queste viscere che perchè sieno agitate e messe in moto pel diaframma che s' innalza ed abbassa continuamente con la respirazione; d' onde n' avviene che la circolazione del sangue, il quale senza di ciò, languirebbe nelle viscere e specialmente nel fegato, si ritrovi accelerata.

In mancanza di questi esercizi passivi, di cui non tutti hanno i mezzi di farne uso, il passeggio moderato è il solo esercizio che possa supplirvi. Così tosto che un convalescente comincia a camminare, da prima non dee fare che delle brevi passeggiate nella sua camera; il giorno seguente per la casa, e dopo aver provato e assodato le sue gambe, anderà a passare una o due ore del più bel tempo fra la giornata in un passeggio pubblico ad aere aperto; i giorni seguenti vi si tratterà più a lungo: e sì con si fatta di-

ta direzione, ei si metterà in istato di ripigliare i suoi esercizi ordinarij, o quali altri più li piaceranno; come a dire, piccioli viaggi, la caccia, i di cui effetti son propri a fortificare la costituzione di tutto il corpo, a provocare la traspirazione, a ricreare lo spirito, nello stesso tempo che tengono occupato il corpo (1).

Prima di terminare rimarcheremo, che la fatica de' primi giorni è sovente un scoglio contro di cui s' infrange il debole coraggio di molti convalescenti. Egli è vero, che quando, s' è stato lungo tempo nell' inazione a motivo d' una lunga malattia, i primi esercizi sembrano penosi e più tosto nocivi che salutevoli; ma se gli ammalati avessero allora tanto coraggio da superare le loro prime ripugnanze, vedrebbero che questo è veramente il caso in cui non costa che il primo passo.

E' manifesto che quanto s' è esposto intorno a questi mezzi curativi in seguito delle indicazioni delle malattie che accompagnano ordinariamente la convalescenza, può applicarsi a molt' altre malattie croniche dello stesso genere; egli è per conseguenza superfluo avvertire, che vi si ricorra al bisogno, e in tutt' i casi a un di presso consimili.

Delte

(1) *Exercitatio prima o levis, deinde major adhibenda est; maximeque, quae superiores partes moveat; quod genus in omnibus stomachi vitiis aptissimum est. Cels. lib. iv. cap. 5.*

Delle Scrofole.

La causa formale di questa malattia sembra dipendere dalla lassità, e dalla debolezza de' solidi, d'una viscosità d'umori serosi o linfatici, che imbarazzano le glandule conglobate o conglomerate.

L'indicazione principale nella cura delle scrofole, consistendo nel separare ed attenuare la linfa ingrossata e viscosa, per disopilare le glandule e le altre parti ostrutte, è facile l'accorgersi, che la natura in queste circostanze ha bisogno di moto, il di cui effetto è di rendere l'attività de' vasi più libera, più capace d'agire sopra i liquidi rallentati e d'accelerarne il moto progressivo. In vista di questo s'impiegano ogni giorno nella cura di questa malattia de' medicamenti, effetto de' quali si è di promuovere nella macchina il moto naturale de' fluidi fino a un grado superiore a quello che v'era prima; ed anzi s'è rimarcato che questi medicamenti non riuscivano mai meglio che alloraquando si combinavano con de' movimenti muscolari forti e sostenuti. Esaminiamo quai sieno gli esercizi i più propri a soddisfare a queste indicazioni, col dovuto riguardo all'età, alle forze, e al grado della malattia.

Poichè questa malattia ha la sua sede nelle glandule e nelle viscere, chiara cosa è, che bisogna far scelta d'esercizi che agiscano particolarmente su queste parti, e che scuotano un pò vivamente la macchina; e non meno che questi esercizi devono esser proporzionati all'età e alla debolezza dell'ammalato, e condotti al più alto grado di moto, secondo le sue forze e le circostanze in

L

cui

cui ſi ritrova . Coſì l' uſo della cuna , d' un letto o d' una ſedia penſile , è capace d' eccitare dello ſtrofinamento fra le viſcere , di rianimare la loro azione e' l calor naturale ; ma ciò che riempirebbe con più efficacia ancora l' indicazione d' eccitare il moto muſcolare , farebbe l' uſo di piccole carrette traſcinate ſopra un terreno ineguale e ſaſſoſo , e tutti gli altri eſercizj paſſivi , capaci di procurare de' ſcotimenti ſalutari nelle viſcere dell' abdome , e ſoprattutto nel meſenterio le di cui glandule ſon d' ordinario gonfie , dure e ſcirroſe ; perche' finattanto ch' egli è oſtrutto , divien ſempre la ſorgente delle ſcrofole ; e ſe non ſi diſimbarrazza , non ſi può luſingarſi di guarigione .

I ſcrofoſi più avanzati in età non ne ritrarrebbero altrimenti i ſteſſi vantaggi da queſto moto paſſivo ; biſogna dunque per eſſi dare la preferenza agli eſercizj che ſono più atti ad accreſcere la vivacità de' vaſi , di ſcuotere l' azion muſcolare , di fare agire le membra , d' accelerare maggiormente il moto de' liquidi in tutte le parti del corpo nel medefimo tempo . Tal farebbe a principio il paſſeggio , per quelli che ſoſſero indeboliti in ſeguito della malattia ; di poi il giuoco del volante , della palla-corda , del maglio , del pallone ec. che eſercitano il corpo affai violentemente , gli danno una gran mobilità e' l rendono ſommamente ſnello e dritto aſtrignendolo a correre con velocità e con la teſta alta ; perche' importa talvolta mettere in azione i muſcoli del collo , per dare più attività al corso della linfa addenſata nelle glandule che ſi ritrovano al diſotto di queſti muſcoli , e facilitare i movimenti del collo , che il più delle volte è tormentato allorchè hanno ſuppurato le glandule .

Ma

Ma uno de' principali vantaggi degli esercizi che abbiamo indicato, c'è, che ispirando del brio e della vivacità a' scrofolosi che sono d'ordinario neghittosi e indolenti, hanno ancora un' influenza la più favorevole su la loro economia animale, massimamente se sieno presi ad aere aperto.

„ Ho avuto sotto la mia cura due figliuoli in
„ età di sei in sett'anni, ch' erano entrambi
„ attaccati da scrofole fino dalla loro infanzia :
„ I rimedj che la madre accettava da ogni sorta
„ di mani, erano stati male amministrati ; un
„ cattivo governo di natura acescente avea forse
„ impedita l'efficacia de' specifici presi anterior-
„ mente, dopo il consiglio d' un uomo istruito
„ ed esperimentato. La madre che amava tene-
„ ramente questi due suoi figliuoli, seguì final-
„ mente con tutta esattezza i buoni suggerimen-
„ ti che li furono dati : ciò era di non tener-
„ li sempre chiusi come prima, e di lasciarli
„ giuocare e correre co' loro compagni. L' uno
„ di questi fanciulli avea l'aria triste e manin-
„ coniosa ; l' altro quantunque ammalato non
„ men che il fratello, lasciava travedere uno spi-
„ rito scaltro. Questi si diede molto più moto
„ dell' altro, e si vide ben presto dalla diminu-
„ zione delle glandule l' efficacia de' specifici
„ che se gli erano dati ; a capo di qualche mese
„ ricuperò la sanità.

„ L' altro che non era mai stato altro che
„ spettatore de' trattenimenti e de' giuochi de' suoi
„ compagni, restò fin all' età di dodici anni con
„ delle glandule al collo, e delle articolazioni
„ alquanto gonfie ; ma la madre convinta d' es-
„ ser debitrice della guarigione del suo cadeto

„ non meno all' uso del moto che ai Rotrou ,
 „ fece il possibile per distraere e rendere alle-
 „ gro il suo primogenito , ed ispirarli il gusto
 „ dell' esercizio e del moto . Il fe condurre spes-
 „ so in vettura : insensibilmente si animò e ri-
 „ prese vigore . Ma come era alquanto imperfet-
 „ ta la costruzione del suo corpo , teneva il col-
 „ lo un poco chinato , le sue articolazioni enfia-
 „ te gli aveano dato un andamento difettoso ec.
 „ m' avvisai di consigliare sua madre di farli ap-
 „ prendere a tirar di spada , per eccitare in lui
 „ una specie d' orgoglio e metterlo in istato di
 „ mostrarsi valoroso schermitore a petto de' suoi
 „ compagni che si burlavano di lui .

La scherma in fatti per mio avviso , dopo gli
 esercizi precedenti è un mezzo perfettamente in-
 dicato nella curagione de' vizj della linfa troppo
 addensata ; perchè quest' esercizio anima la circo-
 lazione , scuote vivamente l' azione muscolare del-
 le estremità particolarmente ; contribuisce con più
 efficacia che qualunque altro all' aumento delle
 forze , all' agilità , alla correzione delle male abi-
 tudini e di certe difformità del corpo .

Ma per riportar vantaggio da questi differenti
 esercizi , bisogna continuarli assai lungo tempo ,
 perchè possano ricondurre la linfa alla sua fluidi-
 tà naturale e conservargliela . Non si sa , che le
 scrofole non si dispergono d' ordinario che circa
 all' età de' quindici anni per l' effetto delle forze
 de' solidi accresciute , e forse ancora per l' effet-
 to d' alcune mutazioni de' fluidi occasionate dalla
 rivoluzione che si forma allora nelle parti natu-
 rali ?

Se il velen scrofoloso avesse causato molti scon-
 certi nell' economia animale , che avesse attirato
 delle

delle infiammazioni, e lenta febbre ne fosse seguita, e che il malato fosse assai indebolito, s' intende in tal caso che gli esercizi attivi non potrebbero essere posti in uso; ma esistendo tuttavia l'indicazione del moto moderatissimo, bisogna condursi in tal caso come pei convalescenti avendo riguardo alla debolezza dell' ammalato e alla natura degli accidenti.

Se si teme l'anchilosi della parte attaccata, il moto allora è di precetto; ma dee essere maneggiato e dato con precauzione, come si dirà altrove.

Della Rachitide.

Questa malattia, particolare a' fanciulli, è principalmente dovuta alla viscosità dei fluidi. Questo stato che è poco diverso dalle scrofole, presenta le stesse indicazioni di moto, ma più moderato, tanto per dar attività alle fibre muscolari, che per sciogliere la viscosità de' sughi, dissipare le ostruzioni e facilitare la circolazione de' fluidi per tutto il corpo.

La scelta degli esercizi del corpo dee esser fatta con riguardo all'età, alla debolezza dell' ammalato, al progresso della malattia e alle sue conseguenze.

Quanto all'età e alla debolezza, gli esercizi passivi che abbiamo indicato pei scrofolosi, soddisfanno eminentemente alle indicazioni curative, tanto meglio quanto che portano la loro azione sulle viscere dell' abdome, che il più delle volte sono ingorgate di sughi linfatici. Un altro esercizio al quale cred' io dovrebbesi dare la preferenza, perchè è più capace di mettere in gioco

il sistema de' solidi e della massa degli umori, di dissipare il languor delle membra, d'arrestare i progressi della rachitide e prevenirli, si è il gioco del dondolo, specie d'esercizio misto, che senza dare al corpo scosse troppo violenti, può nientedimeno eccitare de' movimenti subitani, gli effetti de' quali possono essere di somma utilità.

In fatti il peso del corpo del fanciullo, unito ai movimenti che fa egli stesso, essendo bilanciato sul dondolo, obbliga i legamenti a rilassarsi e ad allungarsi, ma ciò che più contribuisce a questo allungamento delle membra, è il timore che ha il fanciullo di cadere, perchè questo timore gli fa fare de' movimenti straordinarj, essendo in quei momenti tutti i muscoli in azione. Il piacere che risentono pel contrario alcuni altri fanciulli in vedersi così dondolare, li fa dare in soprasalti e movimenti straordinarj, che sono d'un gran soccorso per disimpegnare la spina e le membra.

Voglionsi produrre ancora i stessi effetti con un altro mezzo più semplice? Ce lo indicano le nutrici: quest'è di solleticare la pianta de' piedi o i reni dei fanciulli; questo solleticamento fa lor fare de' movimenti che non farebbono mai senza d'esso; e questi movimenti sono sì efficaci, che bastano qualche volta senz'altro soccorso per far ripigliare al corpo la sua dirittura naturale, perchè le emozioni considerabili delle membra ne fan risorgere necessariamente l'attività.

Se la malattia ha fatto maggiori progressi e che il gonfiamento delle articolazioni e la curvatura, o sia delle ossa lunghe, o sia della spina, ne divenga il risultato, si può aggiugnere all'uso di questi differenti esercizi quello delle fregagioni
su

su tutta la superficie del corpo, per dissipare le ostruzioni e per procurare una libera circolazione de' fluidi.

Ma come le membra, e fra le altre, le gambe s'incurvano sempre dalla parte ove sono più muscoli, alla stessa maniera che un arco è teso dalla sua corda, bisogna aver la diligenza di non far fregagioni che sopra la curvatura delle ossa, per rilassarne le corde, e non sopra la loro convessità contro natura; perchè in riscaldando queste parti, le fregagioni aprono i pori delle fibre muscolose, e le mettono in istato di ricevere il sugo nutritizio; i muscoli che teneano allora le ossa tese e curve, si rilassano e s'allungano nello stesso istante in cui ricevono il nutrimento; l'affluenza de' sughi nutritizj portandosi subito dopo in abbondanza nelle fibre ossee, le ossa deono raddrizzarsi insensibilmente e ripigliare la loro prima figura. Così restasi talvolta stupito dopo aver fatto lungo uso di fregagioni in vedere i progressi della guarigione della rachitide, e i fanciulli crescere di statura in poco tempo.

Finattantochè abbianfi ottenuti codesti effetti, o piuttosto finattanto che le membra sono in disposizione a curvarsi, non si deono stimolar i fanciulli a camminare, neppur con la cimossa (cosa più suscettibile d'inconvenienti rapporto a rachitici, che pei fanciullini che si senton bene) ciò farebbe un esporre questi piccioli ammalati a delle difformità fastidiose, o sia facendo curvare di vantaggio la spina, o chinando la testa sul petto, ossia perchè essendo il fanciullo in piedi, le ossa ammolite possono incurvarsi; o cercando d'appoggiare un ginocchio contro l'altro per sostenerfi diverrebbero strambi cioè con le gambe

fiorte. Per la stessa ragione l' uso di portare i fanciulli a braccio può esser nocivo, producendo un vizio di conformazione nelle vertebre e in tutto il fianco premuto, quando non s' avesse la precauzione di cangiarli sovente da un braccio all' altro. Così prima di far camminare i rachitici, è d' uopo aspettare che le loro gambe sieno fortificate; e perchè si solleciti, bisogna lasciarli muovere a loro bell' agio quando sono assisi o coricati.

Allorchè si crede opportuno il tempo d' esercitare senza alcun rischio le estremità inferiori de' fanciulli rachitici, i piccioli carretti a rotelle e tutte le carrette da fanciulli nelle quali stanno in piedi e rinchiusi, ci sembrano sufficienti per incoraggiarli a far qualche passo, e sostenersi sulle loro gambe; perchè aggirando il carretto da un luogo all' altro sono costretti a seguirlo, il che non può farsi senza che le gambe agiscano.

Tuttavia questi carretti sono soggetti ai stessi inconvenienti che l' azione di camminare sostenuta dalla cinghia o cimossa: il corpo del fanciullo v' è troppo sostenuto per di sotto alle braccia; di modo che il peso del suo corpo che ei lascia andare sovente per debolezza, per noia o per dispetto, è sostenuto tutto intero dalle spalle, che sono obbligate ad alzarsi; disposizione irregolare, che può passare in abitudine per l' avvenire, tanto più facilmente, quanto che la natura di questa malattia rende il corpo più disposto a prendere delle cattive pieghe: varrebbe meglio preferire l' azione di camminare senza appoggio alle braccia, ed eccitare codesti piccioli ammalati con l' allettamento del piacere a de' giuochi capaci di divertirli nel momento stesso che

che dèssero loro del coraggio per correre .

Quantunque i sintomi della rachitide sieno dissipati , bisogna nondimeno continuare l' uso del moto molto tempo dopo la guarigione della causa , perchè al sortire d' una malattia prodotta da debolezza , rilassamento , umidità , il moto quasi continuo seconderà efficacemente la depurazione degli umori e fortificherà il corpo : quest' è il solo mezzo di prevenire le deformità che il germe della malattia può accrescere o far sviluppare in seguito . Gli esercizi che convengono allora deono essere attivi e presi con le stesse precauzioni che abbiamo stabilite nelle nostre regole ginnastiche all' articolo de' convalescenti : e quando s' ha l' indicazione d' esercizi proprij a correggere certe difformità prodotte da la rachitide , bisogna condursi in tal caso come diremo più abbasso . Diciamo due parole intorno al posto che il riposo può occupare nel maneggio di questa malattia particolarmente nella sua convalescenza .

Il riposo fra giorno , specialmente quello che si prende quando s' è affiso mollemente , non è a proposito per questi piccioli convalescenti , nè per la loro età , in cui la natura non respira che moto e libertà per fortificarsi e crescere .

Si ritrova spedito nella cura di questa malattia , il far coricare i fanciulli sopra di materazzi ripieni di piante aromatiche disseccate , tanto per impedire il progresso del male , quanto per prevenirne il ritorno . In fatti questo topico comodo ha la proprietà di dare alle fibre della forza e del vigore ; ed è ben salutare il consiglio di Loche , allorchè raccomanda di far coricare duramente i fanciulli , perchè un letto du-

ro fortifica le membra, ed uno soffice stempera per così dire e discioglie tutto il corpo.

Neppur si deono lasciare i rachitici troppo a lungo nel letto; il lor calore e l' inazione del corpo li indeboliscono sempre più, ma se buone ragioni obbligano la nutrice a lasciare il rachitico nel letto, quantunque svegliato, ella dee renderli la sua situazione tanto dolce e comoda, quant'è possibile; e la notte come il giorno lasciarli, la libertà di muoversi nella sua cuna, senza di che le parti imprigionate ne' pannicelli restano deboli, senza forza, senza sostegno e sono esposte a prendere una cattiva conformazione, tanto più che in questa malattia le membra si piegano e curvano alla minima compressione.

Si deono adunque nel maneggio di questa malattia proscrivere le fascie, i busti con balena, i stivaletti ec. che non servono il più delle volte che a disordinare la tessitura delle ossa e ad accelerarne la difformità.

Dobbiamo ancora rivogliere i nostri sguardi dal canto della nutrice; perchè l'utilità del buon latte di quella che allatta un rachitico è di troppa importanza, per non farvi attenzione; e il moro è d'una necessità quasi assoluta per darli una buona qualità.

Così l'esercizio moderato particolarmente quello delle braccia, dee essere egualmente consigliato e alle Signore che lattano e alle nutrici sfortunate, le quali nelle case signorili menano d'ordinario una vita sedentaria, capace di far degenerare il latte e farli perdere l'attività che dee avere; Perciò l'azione di cucire, di agucchiare, d'aggruppare, di fregar le mobilie, di scopare, e tutti gli esercizi che consistono in qualche fatica

tica che obbliga le braccia al moto, son convenienti; per la ragione che obbligano il sangue, a portarsi con più attività alle mamelle, e che il latte che vi deporrà, sarà sempre meglio preparato. *Ne sit deses & otiosa nutrix*, dice Varanda, *sed alacris, & ad suscipiendos labores comparata, potissimum in quibus brachiorum motus requiritur, ut sanguis ad mammas copiosior attrahatur, & lac melius concoquatur.* De morb. mulier. cap. 2.

Dello Scorbuto.

Il primo e il secondo periodo di questa malattia ci presentano un condensamento d'umori, la stanchezza, l'oppressione, la tristezza, i dolori vaganti, l'enfiagione delle estremità caratterizzano abbastanza questo stato de' liquidi, e ci mostrano evidentemente l'indicazione del moto per risvegliare il tono de' solidi, attenuare gli umori, rimetterli nella loro fluidità ordinaria, e ristabilire le secrezioni; e ciò che determina ultimamente quest'indicazione, è che in questa malattia la natura e l'arte non la combattono che col moto.

Così gli esercizi passivi indicati di sopra per i convalescenti, possono essere utilmente impiegati nella curagione dello scorbuto; ma come quelli che ne sono attaccati perdono d'ordinario l'uso delle gambe, tanto per la debolezza e il gonfiamento delle ginocchia, quanto pel raccorciamento de' tendini flessori, e che sovente le loro articolazioni sono sprovvedute di sinovia, il che vi cagiona un crocchiamento anche nelle vertebre, egli è necessario che facciano un uso giornaliero d' eser-

d' esercizio attivi i più moderati , quali sono il passeggio , il giuoco delle boccie ec. i di cui effetti si possono egualmente estendere sopra il rimanente della macchina .

Abbiamo detto parlando delle malattie acute , che nelle ulcere e negli ingorgamenti delle estremità inferiori , quest' era in allora il trionfo del riposo . Quì c' è una contr' indicazione , allorchè queste ulcere e questi ingorgamenti hanno una tinta violetta con durezza , e che sono caratterizzate per iscorbutiche ; il moto , l' esercizio , il camminare in un tempo caldo e asciutto , aiutati da altri rimedj cogniti , sono i soli mezzi i più propri a dissipare codesti ingorgamenti , a detergere le ulcere scorbutiche per determinare la loro cicatrice . In fatti si rimarca che questi ingorgamenti sono men considerabili e men renitenti verso sera , dopo aver molto camminato , di quello siano due o tre ore dopo la sortita dal letto .

Allorachè al condensamento de' fluidi succede uno stato di dissoluzione rimarcata negli umori , l' uso del moto potrebbe farsi pernicioso nei gradi ulteriori dello scorbutico ; perchè la febbre è un accidente fatale , che non è lontano , e quì c' è il caso di dire : *non currenti calcar addere* .

Quanti scorbutici la malattia de' quali era pervenuta quasi al suo ultimo grado si sono scappati da' loro ospitali , o dalle loro case nell' impazienza d' una guarigion troppo lenta , per abbandonarsi o alle loro ordinarie fatiche , o a degli esercizi , che quantunque moderati , erano al disopra delle loro forze ? Quale fu il frutto della loro sconsideratezza ? accidenti gravi , emorragie interne ec. a capo d' alcuni giorni morirono sul loro letto .

Del

Del morbo Venereo.

Il veleno venereo confinato da qualche tempo nella massa degli umori, altro non essendo che un veleno coagulativo della linfa che s' imbarazza e conglutina nelle varie parti del corpo in generale, presenta quì, come altrove, l' indicazione d' un moto eccitato e sostenuto assai lungo tempo per distruggere gli effetti di questo veleno e annichilarli : altri mezzi non impiegano la natura e l' arte (1).

Così o sia che si adoperino le fregagioni, o che si diano internamente i specifici che passano per anti-venerei, si deono promuovere i loro effetti con l' uso del moto muscolare esterno, condotto a un certo grado, e sostenerlo per un tempo conveniente, per combattere con più efficacia il condensamento della linfa e la causa da cui è prodotto.

I Pratici illuminati su questo metodo non temono di combinare il moto con l' uso de' rimedi mercuriali; e ben lungi dal tenere i loro malati in riposo, li fanno appigliarsi con successo a molto esercizio durante l' uso delle fregagioni; se il tempo fosse un po' freddo, loro prescrivono

(1) Il Mercurio nelle fregagioni, tutte le altre preparazioni di questo minerale prese internamente, i legni sudoriferi, gli alkali volatili ec. non agiscono che mercè un movimento accresciuto in tutta la macchina che caccia fuori il veleno.

no di passeggiare a lungo tutti i giorni , tenendosi ben coperti ; e in mezzo a quest' esercizio rare volte gli ammalati hanno la bocca riscaldata .

Alcuni Pratici pretendono , ed io inclinerei molto al loro parere , che si dovrebbero nella cura di questa malattia preferire gli esercizi un po violenti , quali sono la caccia , il corso , l' azione di montare a cavallo , o di marciare in un cammino ineguale e disastroso : le fatiche stesse dell' agricoltura , e tutte quelle che imprimono de' scotimenti un po vivi a tutta la macchina , e possono provocare una copiosa traspirazione .

Vanſvieten (1) porta degli esempj di guarigione dal morbo venereo , pel solo uso di esercizi forzati , e ci assicura che Fallopio ha veduto de galeotti guariti da questo morbo per le sole fatiche le più violenti ; anzi aggiugne che siffate guarigioni sono assai comuni nelle nostre galere , specialmente in quelle del mediterraneo . Vanſvieten era tanto più al caso di farci questi dettagli , quanto che avea saputo egli stesso trarre il maggior vantaggio dal mezzo che indicano . Chiamato alla cura d' un giovane di qualità , attaccato da morbo venereo poco meno che disperato , e che avea sofferto quattro volte la cura delle fregagioni senza successo , gli prescrisse le fatiche più penose della campagna , e il guarì .

Ora se il moto forzato e di lunga durata ha po-

(1) Comment. Boer. in aph. T. V. aph. 1478. pag. 521. in 4. Edit. Parisien.

potuto da se solo guarire il morbo venereo inveterato come codeste testimonianze comprovano, con più ragione questo metodo sortirà un felice successo, allorchè s'unirà l'uso del moto con i rimedj indicati in simil caso.

Egli è facile render ragione perchè malattie veneree complicatissime, quali sono l'efostosi, possono cedere all'uso del decotto di guajaco la di cui bibita fosse presa con una certa misura e seguita da un esercizio sufficiente per procurare il sudore. Riempito il corpo d'una tal decozione, sopravviene un maggior movimento nei fluidi; questi trascorrono tanto più facilmente pei vasi, quanto che l'azion muscolare sarà messa in moto dall'esercizio forzato; d'onde ne seguirà una fonditura d'umori che si porteranno in seguito alla superficie della pelle: il successo sarebbe ancora maggiore, se l'esercizio si facesse al sole.

Aggiugnete, che l'esercizio violento d'un membro attaccato d'efostosi, determina e attira per così dire la virtù di questo liquore aromatico verso la parte attaccata; e che egli agisce in tal caso come le fregagioni secche l'effetto delle quali è attirare i liquidi alla parte strofinata.

„ Un giovane attaccato d'efostosi venerea alla
„ parte inferiore della gamba e infastidito delle
„ fregagioni per l'importunità de' suoi parenti,
„ prese da se stesso il partito di far uso d'una
„ tisanna sudorifica e abbandonarsi senz'altro
„ consiglio che quello del suo capriccio ad ogni
„ sorta d'esercizj fatiganti e continui come di
„ giocare di scherma, danzare ec. quasi ogni
„ giorno. L'azardo o piuttosto un felice istinto
„ operò tutto ciò che l'arte avrebbe potuto fare:
„ l'efostosi sparve a capo di sei settimane. “

Con-

Conclusione : ciò è che l'esercizio forzato di tutto il corpo e particolarmente quello della parte attaccata, seconda egregiamente l'azione dei mercuriali, accrescendo l'attività de' vasi, accelerando il moto del sangue, attenuando la linfa e mettendola in istato di penetrare più prontamente fino ai canali escretorj della pelle: finalmente cacciando di continuo e unitamente con l'azion vitale gli umori, mercè di questo emuntorio.

§. II.

Delle malattie della Testa: dell'Apoplezia.

Senza imbarazzarsi nel dettaglio delle sue cause e del suo diagnostico, che farebbero quì fuori di luogo, ci contenteremo solamente d'osservare che il gran punto di sua curagione consiste in risvegliare l'attività indebolita del cervello, interrompendo il riposo del corpo e mettendo in azione tutte le cause che sostengono la veglia. Così il moto è capace di secondare queste urgenti indicazioni.

Allorchè si faranno adunque impiegati i rimedj generali per risvegliare il sentimento, si dee esporre l'ammalato al chiaro giorno e non rinchiuderlo sotto cortinaggi. Questo mezzo quantunque semplice è troppo sovente trascurato, non merita però d'esserlo.

Gli apopletici non deono star coricati. Questa situazione accresce la tendenza che hanno al profondo riposo e al sonno. Il sangue si porta con più facilità alla testa, allorchè s'è nella situazione

zione orizzontale, che quando s'è in una positura perpendicolare, il che bisogna isfuggire, poichè si cerca d'allontanare o distruggere l'ingorgamento del cervello. Del rimanente questa positura essendo più penosa per ammalati tramortiti, servirà loro come di stimolo continuo a disturbare il loro riposo.

Si dee procurare di richiamare il sentimento e il moto con l'uso di fregagioni fatte con de' panni grossolani sulle estremità e lungo la spina, e con solleticare le piante de' piedi dell'ammalato ec. ec. Se questi mezzi non bastano, si dee allora, e quest'è un punto essenziale, scuotere ed agitar molto gli ammalati, importunarli, impazientarli ancora, parlar loro di cose che li tocchino al vivo. Se ne sono salvati facendoli correre sul pavimento in una carretta.

Riacquistata la cognizione, dee l'ammalato darsi del moto; camminerà prima sostenuto da chi lo assista, in appresso monterà in vettura o a cavallo, quando le forze glielo permettano.

L'apoplessia, massimamente la sanguigna, è un tiranno, che non fa che differire la sua vendetta, e la sua spada è sempre pendente sul capo di colui che ne fu minacciato una volta. Perciò bisogna, oltre l'impiego de' mezzi preservativi, far uso nel tempo della convalescenza e lunga pezza dopo, di diversi esercizi che agiscano sopra l'azione muscolare: perchè il riposo troppo costante, la inerzia, la languidezza, l'apatia gittano nel rilassamento, laddove l'esercizio del corpo, usato ogni giorno per quanto è possibile, agevola e accelera lo ristabilimento completo de' sensi interni ed esterni. L'esperienza non ha insegnato che il moto continuato ogni giorno

per un determinato tempo , e se s' intraprende un viaggio , recò più vantaggio a questi ammalati , che tutta quella farragine di rimedj che avessero preso sdrajati nel letto o in una sedia d'appoggio ?

La Paralisi .

La paralisi di tutto il corpo , o d' alcuna delle sue parti è sovente un resto dell' apoplessia , o è prodotta da varie altre cause . Differisce dalla apoplessia in questo , che l' ammalato non ha perduto l' uso della ragione : ma la libertà di muoversi o languisce , o è totalmente soppressa .

Si sa , che l' indicazione principale nella cura di questa malattia è di richiamar da bella prima il sentimento , perchè riavuto questo in una parte attaccata , v' è tutto il luogo a credere che la libertà del moto non tarderà a ristabilirsi .

Le fregagioni secche fatte su tutto il corpo , e più particolarmente sulla parte offesa , sembrano propriissime a richiamarvi la sensibilità . Questo mezzo era molto in uso fra gli antichi . Battavano a molte riprese le parti affette con delle ortiche affin d' eccitarvi un leggiero formicolamento ; accrescevano di giorno in giorno la violenza dell' orticazione fintanto che finalmente divenissero sensibilissime e mobilissime (1 .) .

Quan-

(1 .) Ultimamente s' ebbe ricorso all' Elettricità : sembrava che si dovesse tutto promettersi da una commozione che apparisce non risparmiare alcuna parte ; tuttavia il successo non ha ancor corrisposto all' aspettazione .

Quantunque il sentimento siasi ristabilito ne paralitici, essi provano quasi sempre del tramortimento e una debolezza generale che li trattiene dal darfi al moto attivo così lor necessario per accelerare la guarigione. Bisogna in tai casi ricorrere agli esercizi che agitano e scuotono violentemente tutta la macchina: come viaggiare per la posta, o far tirare il malato sopra una carretta rotolante sul pavimento.

La sensibilità e il moto ristabiliti in un paralitico, bisogna prevenire il ritorno della loro perdita, fortificare la parte attaccata e tutto il sistema nervoso con gli esercizi attivi i più violenti e i di cui effetti s' estendano a tutte le parti del corpo in generale, quali sono il passeggio forzato all' ardore del sole, la caccia, il giuoco del volante, del maglio, della palla corda. Quest' ultimo ha il vantaggio di metter egualmente in azione tutte le parti: e quindi potrebbe coprire la doppia indicazione di far muovere gli occhj e le palpebre, che restano d' ordinario deboli, languide e senza vivacità.

L' esperienza della palla-corda sarebbe egualmente utile, nella paralisi della faringe o della lingua, che resta talvolta densa e grave a segno di balbutire parlando; perchè in questo giuoco s' è eccitato incessantemente a gridare o parlare. Continuiamo le malattie delle differenti parti che possono essere attaccate da paralisi o da qualche altro vizio particolare.

Lo scilinguamento è qualche volta il risultato della paralisi; altre volte è, come il tartagliamento ed altri vizj a un di presso somiglievoli, il prodotto d'un rilassamento o d'un rinferramento, dei muscoli della lingua, d'un condensamen-

to o d' una umidità soverchia in quest' organo , d' un umore viscoso attaccato all' orlo della glottide o circa (1) ; d' un fragor subitaneo , o infine d' una troppo grande precipitazione a parlare , che s' estende qualche volta fino all' idee .

In questi differenti casi l' azion del leggere ad alta voce , di declamare , o di parlar lentamente , sembrano assai bene indicati , e questo è il solo mezzo (se si eccettuino i gargarismi analoghi alle indicazioni curative , e le operazioni chirurgiche sul scilinguagnolo quand' è o troppo grosso o troppo corto) di diminuire le smorfie che accompagnano lo scilinguamento ec. e d' accostumare insensibilmente i muscoli della lingua a differenti sforzi per la pronunziazione . A forza di ripetere questi tentativi si può acquistare col tempo la facilità di pronunziare a dovere ogni sorta di parole ; ciò è tanto vero , che la maggior parte di coloro che balbuziano o tartagliano in una conversazione familiare , cessano di farlo nelle occasioni in cui sono obbligati a parlare in pubblico ; e l' uno de' mezzi il più proprio a sminuire il tartagliare de' fanciulli sarebbe far loro apprendere di buon' ora la musica , tanto più che avvezzandoli alla bella pronuncia del canto , s' avvezzerebbero insensibilmente ancora a una buona articolazione per la conversazione .

Del rimanente la maggior parte di questi difetti provenendo talvolta da ciò , che i fanciulli s' affrettano di parlare prima che abbiano un'idea ben

(1) Quest' è ciò che fa tramandare ai fanciulli la parola tronca .

ben chiara di ciò che vogliono dire, avvien sovente, che per mancanza di quest' idea chiara, penano a trovar le parole, e la loro pena compare lor sulla faccia; il che è una difformità. A ciò non vedo altro rimedio che consigliar a' fanciulli e alle persone notate di questo difetto una grande attenzione sopra se stessi per niente enunciare prima d' averlo ben concepito. Quest' è il sentimento di Despraux, che può aver qui luogo opportunamente.

*Ce que l' on conçoit bien, s' énonce clairement,
Et les mots, pour le dire, arrivent aisément.*

I varj difetti ancora di cui parliamo, potrebbero correggere con quel mezzo di cui si serviva Demostene con tanto successo. Si sa, che questo Oratore non giunse a vincere il difetto d' organo che avea riportato dalla natura, che merzendosi in bocca delle pietruzze e pronunziando molti versi di seguito ad alta voce. Mercè di questo mezzo e di molti altri che impiegava ancora, giunse a correggere in se la natura coll' arte, e ad ugguagliare la nittidezza e la beltà del suo organo a quella della sua eloquenza e del suo genio.

Mi fu fatto conoscere un Attore che avea corretto in se stesso un scilinguamento considerabile con li stessi mezzi di Demostene.

Aggiugniamo ancor qualche cosa sull' organo della voce, e su gli altri difetti cui va soggetto.

L' organo della voce è soggetto a molti incomodi, quali sono il rilassamento, la debolezza delle parti che contribuiscono alla sua formazio-

ne, e quantunque le sue cause sieno talvolta differenti, nientedimeno elle soggiacciono alle stesse indicazioni curative, nè v'ha differenza nell'applicazione del moto indicato, che pel suo grado e per la sua durata.

Quindi è che nella specie di arrociamento causato da una umidità superflua nella laringe, e nel rilassamento delle corde vocali, c'è un'indicazione di dar moto a queste parti e farle espellere. Ma come non se ne può venir a capo che scuotendole con forza, così bisogna ricorrere all'azione del gridare e del cantare.

E' la voce troppo fievole per esser stata lungo tempo in silenzio? Il che avviene d'ordinario a chi esce da lunga malattia, o d'una viva schi-
nanzia; allora è, che l'azione di cantare, di declamare di tempo in tempo fra la giornata, può facilmente correggere questo difetto.

Ma se questa fievolezza della voce proviene dalla debolezza del polmone, perchè la circolazione v'è lenta, o che i bronchi sono imbarazzati per la mucosità, come nell'asma umido; chiara cosa è che bisogna allora favorire la circolazione in questo viscere, nè può ottenersi l'effetto che mercede il moto: quest'idea è conforme ai principj che abbiamo stabiliti, perchè quando vi siano de' sughi nutritivi da attirare in una parte, o un fluido nocivo a far sortire, l'esercizio della parte stessa produce questi effetti. Ma in tai differenti casi bisogna far scelta degli esercizi della voce i più moderati, fermarsi di tempo in tempo quando s'è stanco, e ripigliarli allorchè s'ha acquistato novello vigore. Insensibilmente gli asmatici renderanno il sistema del loro petto più libero; ma questi esercizi
non

non deono aver luogo che fuori del tempo dell' accesso .

Corre tuttora un pregiudizio di proibire la musica ai giovanetti che hanno l' organo della voce fievole e il petto delicato ; la quotidiana esperienza prova il contrario . Io so per relazione di molti Professori , testimonj di vista , che in varj monasterj , giovani pensionarie delicatissime minacciate di polmonia , la cui vita sembrava pronta a sparire ad un minimo soffio , cangiarono la loro infelice costituzione col darsi alla musica vocale . Si ammaestravano senza costringerle , si facea vista di non volere che divertirle , e con tal mezzo riuscivasi a formarle e quanto alla forza e quanto al talento .

Poichè è cosa d' esperienza che le malattie e gli incomodi delle madri si comunicano assai spesso a loro figliuoli , sendochè madri asmatiche e di petto delicato fanno d' ordinario figliuoli delicati che peccano per debolezza di quest' organo ; perchè non si proporrà loro far uso degli esercizi moderati della voce ? Se non giugnessero a distruggere la propria infermità , potrebbero almeno liberarne i lor fanciulli . Quest' idea sarebbe tanto più d' adottarsi , quanto che la crediamo fondata sul meccanismo delle parti , e su i lumi della fisiologia .

In fatti i scuotimenti alternativi dei polmoni accelerano l' assimilazione de' liquidi della madre , e favoriscono quella de' sughi del fanciullo . La placenta , i di cui movimenti corrispondono a quelli del petto e del basso ventre della madre , essendo più scossa , agisce con più forza sulla materia chilosa che riceve , e ne rende l' assimilazione più compiuta ; e con l' ajuto di quest' e-

conomia il fanciullo nodrito di buoni sughi profitta e gode d' un' organizzazione perfetta.

§ III.

Malattie del Tronco.

Le malattie acute del petto, sia per causa interna, sia per causa esterna, non essendo consumate per la rivoluzione, danno talvolta luogo a delle deposizioni encistiche nella sostanza polmonare. Quest' è, per avviso di tutti i Pratici, una malattia pericolosa e delle più occulte.

Dacchè siam sicuri che esiste una vomica nel polmone, è di somma importanza procurarne la rottura per farla evacuare con la espettorazione: laddove aspettando che ella s' aprisse nella cavità del petto, la marcia spargendosi, potrebbe seguirne soffocamento, e non si potrebbe forse essere a tempo di fare l' operazione dell' empiema. C' è dunque un' indicazione di mettere in uso tutti i mezzi capaci d' eccitare i differenti sforzi del corpo e del petto, tanto co' diversi esercizi della voce, quanto con esercizi passivi.

In tal caso sembrano bene indicati gli esercizi della voce; senonchè essi possono, sgorgando troppo bruscamente il sacco, inondare i bronchi e soffocar l' ammalato: oltre di che siffatti esercizi non sono sempre di gusto agli ammalati attaccati di vomica.

I scuotimenti d' una vettura, e quei che produrrebbe il trottar d' un cavallo (se le forze non sono troppo affievolite) procurerebbono con più efficacia e sicurezza l' eruzion della vomica.

Tuttavia per la guarigione non basta che s'abbia vomitato la marcia contenuta nell' abcesso del polmone ; ogni poca che ne resti può suscitare un' innondazion purulenta della parte offesa, e causare l' etisia , la stisia , l' asma ec. cosa di somma importanza a prevenire nel secondare l' espettorazione con tutti i mezzi conosciuti e segnatamente con l' esercizio che agisca sulle viscere del petto .

Ma come ogni esercizio un po violento potrebbe causare l' emotisia , o una infiammazione mortale nel polmone , si dee allora far scelta degli esercizi passivi i più moderati , quali sono la seggiola portatile , la lettica , una vettura lentamente condotta in pian terreno , il movimento d' un battello sopra un fiume tranquillo ec. (1) e sopra tutto nel mattino dee farsi uso di questi esercizi ; perchè i sputi avendo acquistato una certa concozione nella notte , si renderà più facile l' espulsione della materia purulenta , tanto più che l' aria del mattino , fuori delle città e alla campagna , divien a un tempo stesso e un buon antisettico e un eccellente deterfivo .

Quando gli ammalati abbiano acquistato un po più di forze mercè di questi esercizi , si può prescri-

(1) *In debilibus aegris a ventione in curra praestat incipere ; dein crescentibus viribus equitatio suadetur , haec autem exercitia optime conducunt matutinis horis post leve jentaculum ; pleno enim ventriculo difficilius ferunt equitationem , vel & ventionem tales aegri . Vansviet. Tom. 4. p. 88.*

ſcriver loro quello del cavalcare prima di paſſo , poi di trotto ; egli ha una ſomma influenza nel petto , uſato ſopra tutto nel mattino e alla campagna . *Nihil magis confert aſthmaticis quam debita equitatio , & mora in aere ruſtico* , dice Baglivi .

L' eſperienza avea inſegnato a Sydenham a far tanto caſo dell' eſercizio di cavalcare , che lo credea proprio a guarire ſenz' altro ſoccorſo le malattie diſperate del petto , purchè il vomito , sì fatale in queſte circoſtanze , non foſſe ancor pervenuto al punto di cagionare ſudori notturni . Rapporta a queſto propoſito delle oſſervazioni curioſe , ed avverte nello ſteſſo tempo che poſta la continuazione di queſt' eſercizio per lungo tempo , ſi può luſingarſi d' una guarigione radicale .

Non è inutil coſa l' eſſere prevenuti dei ſegni certi che l' eſercizio del cavalcare è giovevole in tai caſi ; ciò è , che in vece di aumentare la celerità del polſo , la rallenta , cioè a dire , ch' egli dee eſſere men frequente mezz' ora dopo ſceſo da cavallo , di quel che lo foſſe prima d' eſſervi montato ; altro ſegno è , quando aumenta le forze , procura buon umore , iminuiſce la toſſe e l' affanno .

I viaggi di lungo coſo , ſia a cavallo , ſia in vettura o a piedi ſecondo le forze e le circoſtanze , ſono ancora vantaggioſiſſimi nella cura di queſte malattie croniche del polmone , e ſopra tutto nel fine della guarigione dell' empiema . Contribuiſcono infinitamente a riſtabilire le funzioni dell' economia animale , e pel cangiamento d' atmosfera che eſigono , ſono di molto preferibili a que' piccioli coſi ne' quali altro non ſi fa

si fa che passare e ripassare sullo stesso terreno .

Non ci possiamo negare il piacere di riferire quì un stratagemma d' un celebre Medico , uomo di molto spirito . Egli facea andare cotali ammalati , benchè languenti , in luoghi lontani . Le acque minerali presso lui non erano mai altro che il pretesto , la necessità di viaggiare , il motivo .

Infrà gli altri , mandò uno che avea molta confidenza in lui a Spa ; ma appena vi fu giunto il malato , ricevè una lettera del suo Medico in cui diceva che dopo aver riflettuto più maturamente sul di lui stato , giudicava che le acque di questo luogo non gli convenivano più , che bisognava andare incontanente a quelle di Barges . Nell' arrivarvi , altra lettera del Medico l' avvertì in forza d' un nuovo consulto fatto sulla di lui malattia , di rendersi subito all' acque di Sant' Amando ; ma il malato scrisse al suo Medico , che non avea più bisogno di acque minerali e che ritornava del tutto guarito . Quest' era appunto ciò che voleva il suo saggio Esculapio .

La navigazione è pur essa un mezzo assai salutare che si potrebbe prescrivere a quelli che ne hanno la comodità . Se si crede ai due Plinii , i Medici Romani mandavano i polmoniaci in Alessandria d' Egitto , non solo per far loro mutar aria , ma principalmente ancora per esporli ad un più lungo esercizio . Ciò è che ha fatto dire a Celso : *si vera phthisis , est , opus est longa navigatione .*

Malattie del basso ventre.

Vi sarebbe di che formare un grosso volume se si dovessero discutere le indicazioni del moto nella cura delle malattie croniche del basso ventre. Ma basterà darne quì un' idea generale.

Così la debolezza e il rilassamento dello stomaco, l'ingorgamento del fegato, della milza del pancreas, e delle glandule del mesenterio (1); L'iterizia, la cachesia, l'idropisia ne' suoi principj e conseguenze, l'ipocondria, lo stato vaporeoso ec. ec. tutte queste malattie avendo per causa degli umori stagnanti nella maggior parte delle viscere del basso ventre, impongono la necessità del moto.

Il Medico dee dunque prescriverlo, perchè i rimedii farmaceutici che sono indicati nella cura di queste malattie, non penetrano particolarmente che col favore dell'esercizio, avvegnachè dopo essere stati digeriti nello stomaco, l'esercizio li fa passare più facilmente nel sangue.

Dee dunque il malato farne uso, per la ragione che la vita oziosa e sedentaria essendo una delle cause remote di tutte queste malattie, il mezzo di renderle incurabili sarebbe che il malato restasse nell'inazione.

Tuttavia nella loro curagione si dee far scelta degli esercizi moderati che estendono la loro azione.

(1) Se non sono ancor giunti allo stato di scirro, perchè allora la nostr' Arte non offre più ajuti, e il moto sarebbe nocivo.

zione sulle parti ammalate, quali sono la lettica, la vettura, il cavalcare ed alcuni degli esercizi attivi più dolci: perchè gli esercizi violenti irriterebbono in vece di fortificare, e produrrebbono degli accidenti funesti, specialmente se l'ammalato si ritrovasse riscaldato, e se il suo corpo fosse in uno stato di secchezza.

Del rimanente, ciò che abbiain detto altrove de' buoni effetti di questi differenti esercizi, le regole ginnastiche che abbiamo stabilite, e il rapporto che queste varie malattie del basso ventre possono avere con le malattie croniche del petto; tutto ciò ci dispensa dall'entrare in ulteriori dettagli. Contentiamoci di trascorrere alcune malattie della vesica e della matrice.

I. L' incontinenza d' orina, quando proviene da paralisi o da rilassamento di quest' organo, l' iscuria vesicale che viene dall' ingorgamento o dall' atonia dell' organo, o della prostata enfiata per un umore artritico, o per la presenza d' un ascesso situato nel canale dell' uretra o in quei contorni; queste due malattie della vesica, quantunque differenti fra di se pei loro effetti, presentano entrambi delle indicazioni di moto, sia per dare della vivacità alla vesica la di cui azione principale è di ritenere il suo fluido opportunamente; sia per aiutare la sua espulsione allorchè il suo soggiorno troppo lungo può farvi nascere degli accidenti. Quest' indicazione è così precisa, che non si può non conoscerla, poichè gli effetti del riposo e della situazione orizzontale non farebbono che accrescere gli accidenti.

Indicato il moto, apparisce che l' azione di camminare, di saltare, di salire e scendere, di muover le braccia, e tener il corpo sospeso con le

le mani , ſia favorevole alle indicazioni . Perchè queſti eſercizj , eſtendendo i loro effetti ſu i muſcoli abdominali , e ſu quei che circondano la veſica , eccitano una reazione anche ſu queſt'organo . Queſt' è un' oſſervazione di Fabrizio d' Hilden che l' appoggia con un' eſperienza fatta da lui medefimo *Octogenarium cum doloribus ex retentione urinae , propter abſceſſum in ductu urinario , afflicatum , curandum habui ; qui ſpatio quatuor aut quinque dierum urinam reddere non potuit , niſi porrectis in altum brachiis , & projectis in funem ad id aptatum manibus , atque ita reliqua corporis mole extenſa , non ſecus ac ſi tortura afficeretur . Tandem rupto abſceſſu pus foetidiffimum emanavit , dolores ac reliqua ſymptomata remiſſa ſunt , atque ſic priſtinam ſanitatem qua adhuc Dei beneficio fruitur , recuperavit . Cent. I. p. 58.*

Queſt' oſſervazione ſomminiſtra novelle viſte per preſcrivere degli eſercizj i quali attesa l' azione muſcolare , eſtenderebbono i loro effetti ſopra una parte attaccata da un ammaſſo di marcia in maturazione per far crepar la ciſtide , ſopra tutto allorchè queſti abſceſſi ſono ſituati profondamente nella carne , e di cui farebbe pericoloso farſi l' operazione . E' coſa aſſai ordinaria a vederſi , de' chiodi ſituati in parti ſottopoſte a certi movimenti del corpo , aprirſi mercè di piccioli ſforzi fatti dagli artigiani lavorando .

2. Il pallore , la ſuppreſſione de' meſtrui che pongono di ſovente oſtacoli alla guarigione di certe malattie fin a tantochè abbiati richiamato il loro ſpurgo , ſono comunemente il frutto dell' indolenza e dell' oſtinata ozioſità delle femmine , e il riſultato della mancanza di azione de' ſolidi ſopra i fluidi .

L'indicazion principale essendo di rianimare la circolazione nel sistema mesenterico , di distruggere i principj d' ostruzione , d' eccitare una plethora locale per affrettare il ritorno dello spurgo periodico , si dee ricorrere agli esercizi capaci d' imprimere de' scuotimenti alle viscere del basso ventre : così l' azione di camminare di salire e scendere , di correre , di strofinare , di danzare ec. è tutto ciò che v' ha di conveniente .

„ Bisogna , dice Pareo , che la malata cammini , salti , lavori , danzi , saglia e scenda sovente ; che cavi acqua d' un pozzo ed altri esercizi , se i può sopportare “ .

Fatti codesti esercizi gradatamente e ripetuti tutti i giorni , allora si vede svanire la gonfiezza della faccia : le guance e le labbra brillano de' più vivi colori , tutto il corpo riacquista il suo vigore e pienezza naturale . Così si guarisce con più sicurezza e prestezza con questi mezzi semplici e naturali , che con tutti i rimedj farmaceutici , e specialmente con le emissioni di sangue dal piede , che l' ignoranza o il pregiudizio hanno adottato .

3. Diciamo una parola su i mezzi di fare espellere i corpi stranieri introdotti nello stomaco o negli intestini .

Si sa che importa molto non lasciarveli soggiornare che il men possibile , per prevenire maggiori accidenti . L' esercizio del cavalcare , con leggieri scuotimenti , è bene indicato in tal caso per disimbarazzare il corpo straniero ; ma prima di montare a cavallo si dee prendere ogni giorno un clistere , perchè tirandosi dietro le materie si faciliti l' apertura del passaggio al corpo estraneo . In tal caso ancora il passo del cavallo dee essere

eſſere preferito al trotto e al galoppo , di cui le ſcoſſe vive e forti potrebbero eccitare dei laceramenti o delle contuſioni alle parti eſpoſte al colpo del corpo eſtraneo . Queſt' eſercizio rieſce meglio fatto la mattina , e biſogna continuarlo fino alla ſortita del corpo introdotto .

Di tal maniera il Sig. Vigne , Chirurgo maggiore delle Guardie-del-Corpo , riuſcì con ſuocceſſo rapporto ad un ufficiale che avea inghiottito uno ſcudo di ſei lire , che non giunſe agli inteſtini ſe non dopo accidenti i più moleſti ; ſortì al fine mercè il ſoccorſo dell' eſercizio di cavalcare a paſſo . (1)

§. IV.

Malattie delle eſtremità.

La gotta , il ruma tiſmo , l' anki loſi , le rigidità d' articolazioni , la paralifi , l' atrofia , e la maggior parte dell' altre malattie croniche che attaccano le eſtremità , riconoſcono a un di preſſo le ſteſſe cauſe , e preſentano tutte delle indicazioni di moto . Procuriamo , per brevità , di generalizzare gli oggetti .

Del-

(1) Vedi la Gazette Salut. dell' anno 1775.
o 1776.

Delle malattie Artritiche e Rumatiche .

La gotta e il reumatismo hanno molta affinità infra di se , e la loro causa sembra essere attribuita alla viscosità e all'acrimonia degli umori : così vedesi che il reumatismo il men equivoco degenera in vera gotta , oppure , che queste due malattie confuse dan luogo a ciò che si chiama *Reumatismo gottoso* ; la cura dell' uno può dunque essere applicata all' altro .

La mancanza di moto dando luogo ai sconcerti che risultano da queste malattie , e il travaglio della natura per dissiparne gli accessi non permettendoci di dubitare che ad un accrescimento di moto è dovuta la crisi salutare che li disperda ; chiara cosa è , che il moto dee essere il miglior mezzo di combattere e di prevenire queste malattie : *Otium podagram facit : sanat vero exercitium* , dice Baglivi . Esaminiamo per tanto in qual tempo il moto è lor necessario , e di qual specie .

La febbre , l'enfiatura e il dolor fisso in qualche parte del corpo e talvolta in tutte le articolazioni nello stesso tempo , prenunciano d' ordinario un accesso violento di gotta o di reumatismo . Lo stato dell' ammalato è orribile : l'azione de' suoi muscoli è sospesa , il minimo movimento accrescerebbe le sue pene ; teme il soccorso di tutti quei che volessero ajutarlo : non può sostenere il peso delle coperte , e il moto che s'imprime nel suolo camminando nella sua camera , raddoppia i suoi dolori ec.

Questo stato è a un di presso lo stesso che quello delle malattie acute ; esige un sommo e

N

per-

perſetto ri-poſo , perche' ogni picciolo diſturbo diſordina il progrefſo dell' acceſſo , ritarda la criſi e tende a trasportar la materia gottola ſu delle parti nobili .

Sarebbe tuttavia un grande inconveniente il laſciare l' ammalato in una totale immobilità ; reſterebbe ben preſto aſſiderato in tutte le ſue membra , ſe non ſi moveſſe di tempo in tempo ſotto-ponendoli al dorſo e alle coſcie de' leggieri pannicelli , tanto per diminuire il ſoverchio calore del letto , quanto per mutare di ſituazione il corpo e le membra travagliate, e addolcire con queſto mezzo i dolori inſoſribili .

Sminuita in parte la grande violenza del male , i dolori che gli ammalati ſoffrono ancora , e la grande difficoltà che provano a muoverſi , ſembreb-
rebbe doveſſero impedire l' uſo del moto , che è allora il miglior rimedio . Ciò non oſtante biſogna aſſolutamente intraprenderlo , e ſollecitare il ritorno delle forze nelle parti indebolite , con delle fregagioni ſecche , e ricorrere in ſeguito all' uſo degli eſercizj paſſivi i più moderati , conformandoſi da principio eſattamente ai conſigli che ab-
biamo dati all' articolo de' convaleſcenti . *Podagrici , ſi aliter exerceri non poſſint , exerceantur voce , ſcilicet , vel libros alta voce legendo , vel cum amicis colloquendo , vel canendo . Afſidua namque lectio & cantus recenſentur a Plutarcho inter genera exercitii .* Baglivi Oper. lib. 1. cap. 9.

Il malato proverà ben preſto , che il moto della carrozza gli apporterà men dolore di quel che ne riſentiva ſtando in letto , o aſſiſo in una ſedia d' appoggio . Un altro vantaggio c' è ancora , che eſſendo un poco ſtanco mercè di queſto eſer-

esercizio passivo , o di qualche po' di passeggio , dormirà meglio la notte seguente ; laddove l' inazione e i dolori sussistenti allontanano il sonno ; e per l' altra parte questi esercizi presi poco tempo dopo la cessazione dei gravi dolori , son atti ad impedire la formazione della pietra , la di cui materia prima , per rapporto del Sig. Hales esiste nei gottosi . *Quiescere non conducit , sed exerceri* dice Ipocrate . *Locis temperatis & in aere puro fiant exercitia . . .* Est enim desidia in primis noxia , aggiugne Galeno (1) .

Il maggior vantaggio che questi ammalati ritraggano allora da un esercizio costante ed assiduo , è che li impedisce di restare stroppiati , il che avviene a molti dopo uno o due accessi un poco lunghi .

In fatti se i gottosi non si danno alcun moto , se non distendono le gambe massimamente quando il dolore occupa il ginocchio , i legamenti allora restano in uno stato di contrazione , le gambe e i piedi perdono la libertà dei loro movimenti , e si contornano in diverse maniere per la presenza delle concrezioni calcinose o cretacee che si sono fissate alle articolazioni . Avviene presso che lo stesso aiumatici , specialmen-

N 2

men-

(1) E' qualche tempo , che ho incontrato un gottoso che era assiso sotto un carpineto ; gli fei osservare che era per lui cosa pericolosa riposare all' ombra ; che l' ardore del sole era per lui preferibile ; non mi prestò fede . Seppe dipoi , che due giorni dopo fu attaccato da un accesso più violento di quello avea avuto quindici giorni avanti . V' avrà contribuito la frescura del carpineto .

mente quando il male è limitato a qualche membro. Niente dunque è più efficace dell' azione de' muſcoli che ne ſono la ſede. Queſto rimedio a vero dire è cocente, ma affai proficuo.

Così, toſto che i movimenti delle articolazioni cominciano ad eſſer liberi, o piùtoſto, dacchè s' è uſcito dal paroiſmo, e ſe non v' è altra malattia particolare che contraindichi il moto, ſi dee dar opera a compire la guarigione, e a prevenire il ritorno del male, con l' uſo giornaliero d' eſercizj attivi che più mettano in moto le parti che hanno patito.

Per eſempio, oltre le fregagioni che deono ſempre precedere gli eſercizj, ſi può far uſo del paſſeggio, o di camminare ſopra un terreno ineguale: i giuochi del volante, della palla, la caccia, la ſcherma, la danza, le fatiche dell' agricoltura ec. terminerano di fortificare e riſtabiliti i movimenti delle parti. Queſti ſoccorſi diretti che la Ginnaſtica medica offre a' gottosi, non ſon ſempre di guſto alla maggior parte di quelli che vanno ſoggetti a queſta crudel malattia, in particolare ai vecchj naturalmente pigri e difficili a muoverſi. E' certo però, che a premunirſi contro le ricadute dovrebbero vivere almeno di tempo in tempo a un di preſſo come i noſtri artigiani e lavoranti; oppure come quel felice contadino le di cui articolazioni ſono sì ſciolte, e che vediamo dopo un paſto frugale ri-poſarſi dolcemente ſu quella zolla che egli ha ſeminato, e ſotto quegli alberi che egli ha piantato con le ſue mani.

Della rigidezza delle articolazioni e dell'ankilosi .

La rigidezza delle articolazioni e la curvatura delle giunture , che danno sovente origine all'ankilosi , son d'ordinario causate dalla contrazione de' legamenti e de' tendini dei muscoli , che tirano le parti e le tengono raccorciate , come si vede dopo la guarigione di fratture , di lussazioni , della gotta , delumatismo , della paralisi , delle piaghe complicate ec. che han ricercato lungo riposo per la loro guarigione ; o finalmente pella negligenza del Chirurgo per non aver avuto l'attenzione di far muovere le articolazioni sulla fine della cura ; e se pel riposo sforzato , o per altra simile causa , la sinovia si sparge , s'addensa , si dissecca , s'indura e ingorga le glandule sinoviali , la reticella ligamentosa , le cartilagini delle articolazioni ec. ella salderà ben presto le superficie delle ossa le une con le altre , d'onde ne risulterà l'ankilosi .

Posto ciò , egli è evidente che l'indicazione curativa è di prevenire la perdita dell'elasticità de' muscoli e de' legamenti , opporsi all'addensamento della sinovia qualor si formi , e di richiamare codesto umor lubrificante alla primiera sua fluidità allorchè ha acquistato una consistenza contra natura , che impedisce anzi annichila de' movimenti che era destinata a favorire .

Ora il miglior mezzo di soddisfare a quest'indicazione , è l'impiego del moto delle articolazioni , perchè nessun altro rimedio può supplirvi . Tuttavia vi sono de' casi ne' quali manifeste contr'indicazioni s'oppongono al suo impiego in

certe ankiloſi ; ed altri , nè quali queſto mezzo curativo dee eſſere applicato con non minore precauzione , che intelligenza . Spieghiamoci con più precisione .

Se l' ankiloſi per eſempio , è il riſultato dello ſtato malaticcio delle oſſa , ſia nelle loro faccie articolari , ſia vicino alle articolazioni , e che vi ſia infiammazione , enfiagione di legamenti e d' aponeuroſi mulcolari ; la ſaldatura delle articolazioni eſſendo il più delle volte riguardata come un principio offerto dalla natura per la conſervazione d' un membro ; in tai caſi ſembra che in luogo d' opporſi a queſta malattia , l' arte dee piuttosto mettere tutto in opera per favorirla . Perchè il moto ſteſſo più moderato ſe vi ſ' impiegaffe , ecciterebbe de' ſconcerti , accreſcerebbe gli accidenti la ceaſazione de' quali non ſ' avrebbe che col ſacrificio del membro cui biſognerebbe amputare .

Se in altre circoſtanze in cui l' ankiloſi non può eſſer riguardata come un beneficio della natura , il moto della parte è il ſolo mezzo ſul di cui ſucceſſo ſi poſſa contare ; non v' ha caſo , per quanto ſembri eludere i ſuoi ſalutevoli effetti , in cui non ſi poſſa avervi ricorſo con fiducia .

Nelle luſſazioni per eſempio , in cui gli ammalati abuſano troppo a lungo del ripoſo dalla regola preſcritto a principio , il moto è di grande importanza per prevenire la rigidità dei legamenti , e per conſeguenza l' ankiloſi . Per evitare codeſto accidente ſi dee pochi giorni dopo paſſato il dolore e il pericolo dell' infiammazione far fare qualche poco di moto alla parte con tutte le precauzioni richieſte in ſimil caſo .

Se

Se le ossa son rotte nelle articolazioni lo spargimento del succo osseo in queste parti sembrerebbe dover necessitare l'ankilosi ; tuttavia l'esperienza de' periti nell' arte dimostra , che il moto diretto con discernimento può prevenirla ; ma in tal caso bisogna aspettare che il callo sia di già alquanto formato , per timore di non rinnovare la frattura . I piccioli movimenti leggieri che si dessero alla parte , potrebbero assodare l'uscita del callo e alla fine il gioco dell' articolazione potrebbe forse ristabilirsi .

Se per l' opposto la rigidità delle articolazioni , l' addensamento progressivo della sinovia che forma un' ankilosi , provengono dalla gotta , dalla paralisi , da un troppo lungo riposo , o da un' inazione inoltrata delle articolazioni , senza soluzione di continuità alle parti dure e molli ; e sopra tutto senza infiammazione e senza dolore ; allora basta richiamare a poco a poco le articolazioni al loro moto ordinario , sia con l' azione sola de' muscoli che vi s' attaccano comandata da una volontà ferma , che formonta il dolore de' primi movimenti , sia con questa azione accresciuta da forze esteriori .

Egli è dunque ben dimostrato , che per prevenire e rimediare alla rigidità de' muscoli e de' legamenti articolari , alla disposizione e formazione dell' ankilosi , il moto è proprio a soddisfare alle indicazioni curative : ma non basta la cognizione del mezzo curativo , bisogna di più sapere in qual tempo della malattia debbasi por in opera ; come e in qual grado se ne debba far uso , relativamente alle circostanze e alle conseguenze della malattia . Quest' è ciò che siamo per esaminare .

Abbiam detto di sopra che non si dovea cominciare a muovere le articolazioni se non dopo cessata la violenza dei dolori, l'infiammazione e la gonfiezza; cosa pericolosa farebbe il muoverle mentre persistono gli accidenti, poichè possono accrescerli. Per aver ciò fatto avanti tempo, si vede soppravenire delle gonfiezze, delle echimosi considerabili, l'infiammazione, il dolore, delle convulsioni ec. in seguito de' movimenti inconsideratamente eccitati in questa circostanza e s'è obbligato a rimuovere l'applicazione di questo mezzo salutare, che d'ordinario non manca di buon successo, se non perchè se ne son trascurate le precauzioni necessarie ad assicurarlo.

Così, tosto che il tempo della malattia permette l'impiego del moto, si dee avere la precauzione, in ogni cura (se i malati non possono farlo da se stessi) di muovere leggermente le parti senza niente sforzare, per non attirare una nuova fluxione che potrebbe divenire più fastidiosa della prima; e in questi tentativi di moto, che devono esser replicati ogni giorno accrescendoli gradatamente, non bisogna fare che ciò vien permesso dalla costruzione dell'articolazione. Per esempio non si muoveranno in giro che le articolazioni per ginocchio; si stenderanno, si piegheranno solamente le articolazioni per le giunture, guardandosi bene d'avanzar codesti movimenti al di là de' confini prescritti dalla conformazione naturale.

Se pel contrario l'umor sinoviale, o quello del callo (sparso nell'articolazione, o ne' suoi contorni) avessero già acquistato troppa densità, e che il condensamento dei sughi che riempiono le trafile dei legamenti e delle aponeurosi
aves-

avesse lor dato troppa rigidità , sicchè il moto non potesse esservi adoperato che con dolori atroci ; bisogna guardarsi dall' insistere ostinatamente su questo mezzo . Bisogna allora dar mano alle fregagioni per supplire ai movimenti dell' articolo e combinarli con l' uso dei mezzi curativi presi nella classe di quelli che sono propri a dar moto a' solidi e ai liquidi condensati nella parte attaccata . Tali sono i fomenti , i bagni , e sopra tutto le doccie d' acque calde , che oltre l' attenuazione dell' umor condensato (mercè l' azione delle parti acquose che possono allor penetrar fin ad esso) vi eccitano ancora del movimento e della rarefazione .

In fatti le doccie d' acqua calda , date assai d' alto (sebbene con gradazione) affinchè penetrino meglio , hanno la facoltà di macinare i sughi condensati coll' urto e con le scosse che v' arrecano ; sono come intrisi da questo agente il quale per la sua maniera d' agire molle dolce uniforme ammolliano i le gamenti e le apponeurosi ingorgate , e divien così un eccellente precursore del moto attivo che dee rendere alle parti articolate la libertà del lor gioco e far dissipare l' ankilosi .

L' ammalato potrebbe aggiugnere alle doccie alcuni movimenti moderati che egli eccitasse da se medesimo per quanto potesse , ad oggetto d' avvezzare i muscoli tramortiti alle contrazioni ed alle estensioni alternative che i flessori e gli estensori si procurano reciprocamente , quando agiscono gli uni dopo gli altri .

Allorachè s' è assicurato che la sinovia è attenuata e assai ammolita per essere assorbita dal moto , e che la parte può esser esposta sen-

za pericolo agli effetti de' differenti eſercizj propri a riſtabilirla nel ſuo primiero ſtato (1) ;
allo-

(1) S' appreſenta ancor quì uno di que' caſi di pratica in cui i Profeſſori ſono il più delle volte contrariati : i congiunti , gli amici del malato gli millantano fomenti , linimenti , pomate ſpecifiche , fumigazioni ; gli fanno avvogliere la parte offeſa nella pelle d' un animale ſcorricato di freſco , o introdurre nella gola d' un bue allorchè è ancora caldo .

Impazientati del poco ſucceſſo ſ' addriſſano a un concia oſſa , che inſiſte ſu gli unguenti , ſulle embrocazioni o empiaſtri fatti con del ſevo e dell' orina dell' ammalato ; oppure impaſterà , macinerà la parte con forza , ecciterà de' movimenti pericolosi le di cui conſeguenze obbligano talvolta al ſacrificio del membro : e ciò che è più da ſfaciato , perſuaderà al malato e ai domeſtici che egli è ſtato obbligato a rimettere o a slogare il membro , che ſecondo lui era ſtato mal governato ec. ec.

Per ſopra più , dopo i fatti che abbiſiam raccolti in diverſi oſpitali , in Aquisgrana ſopra tutto ci credemmo fondati a penſare , anzi a decidere , che ſi perde un tempo conſiderabile con l' uſo di queſti topici ; che le doccie naturali o artificiali ſono molto più efficaci ; che i migliori mezzi che ſi poſſano impiegare per dividere e attenuare la ſinovia e per allungare i tendini raccorciati , ſono i movimenti moderati e frequenti e qualche volta anche ſforzati , purchè ſ' abbia tuttavia riguardo agli accidenti che accompagnano la malattia .

allora si dee dirigerne la scelta secondo la loro azione particolare e immediata sulla parte priva de' suoi movimenti ordinarij; osservando di cominciare dall'uso degli esercizi moderati, e di non prescrivere i più violenti che agli animalati che hanno ricuperate le loro forze, e che si sono già avvezzi gradatamente a questa sorta d'esercizi.

Per esempio, se l'articolazione dell'omero con l'omoplato ha sofferto l'ankilosi; se le braccia son storpiate, indebolite, o risentono ancora gli effetti della paralisi ec. niente è più atto a compire la ripristinazione della sinovia, a ristabilire il moto di questa articolazione, a ridonar forza alle braccia quanto l'azione di lavorare al tornio una ruota con la sua manetta, di legare del legno, di limare, di trapanare, di lanciar pietre con una frombola, di gittar petruccie sulla superficie dell'acqua, e tutti egli altri esercizi che fan muovere in tutti i sensi il capo dell'omero nella cavità. Si son veduti più volte de' lavoratori che adoperano lima, sega, tornio ricuperare il moto delle lor braccia tramortito o attaccato da paralisi, tosto che hanno avuto forze sufficienti a ritornare nelle loro botteghe.

Se i movimenti dell'articolazione dell'omero con il gomito, e quelli del gomito col radio, sono peranco oscuri, difficili e angustiati da' rimasugli d'un'ankilosi; se i muscoli e i legamenti di queste articolazioni sono irrigiditi a segno di non poter quasi niente estendere il braccio o piegarlo, nè fare i movimenti di supinazione o di pronazione; se l'articolazione di queste stesse ossa col metacarpo è egualmente danneggiata: che di più proprio a riempire le indicazioni curati-

relative, quanto l'azione di pertugiare un legno con la trivella, di adoperar la pialla, di ſuonar il violone, di tirar di ſpada? Quai eſercizj più gradevoli e più moderati quanto i giuochi del bilbochè, del bigliardo, delle piaſtrelle, dei zoni ec. Ma ciò che farebbe più efficace per l'ankiloſi del gomito o per la rigidità di queſta articolazione, farebbe l'azion di ſonare, d'attigner acqua d'un pozzo, d'aggrapparſi ad un albero, o per maggior facilità, eſſendo in caſa propria, farebbe ſoſpenderſi con una mano più volte fra giorno a una corda attaccata al ſolajo, e diviſa con varj nodi. Per tal guiſa ſi fa eſtendere a poco a poco i muſcoli e ſe s'accorge inſenſibilmente che il braccio s'allunga a miſura che può raggiugnere un nodo più alto. Aggiungaſi ancora che l'azione di portar un peſo alquanto greve, col braccio eſteſo, ſeconderebbe l'indicazione.

I giuochi del volante e della palla, che nello ſteſſo tempo che fanno muovere tutte le articolazioni del braccio e nell'antibraccio eſigono ancora più attività e ſnellezza dei precedenti, riempirebbono perfettamente tutte le indicazioni. Quello del pallone che eſige più forza e nerbo per lanciarlo, compirebbe la guarigione che gli altri aveſſero cominciata.

Finalmente a rapporto di Fabricio d'Hilden (1) gli eſercizj violenti delle braccia, ſono proprii ad attenuare e diſciogliere gli umori di natura rumatica che ſi annidano qualche volta nell'aponeuroſi brachiale. Egli dice d'averne fat-

to

(1) Cent. 1. obſ. 79.

to il faggio sopra se stesso, e di non aver potuto guarire per quanti buoni topici abbia impiegato, se non esercitando con violenza le braccia ed estendendole con forza.

Se è il metacarpo o le dita che han bisogno d'essere ristabilite nel loro movimento, gli esercizi che mettono in azione tutta la mano, come di suonare il violone, la cetra, di toccare il clavicembalo ec. di cucire, strofinare, scrivere ec. sono propri a soddisfare alle indicazioni che si avessero di ristabilire l'agilità di queste parti, di sciogliere il tramortimento de' muscoli inflessori ed estensori (1).

Nel caso che s'ignorino queste specie d'esercizi, se ne possono sostituire degli altri, come farebbe prender della sabbia alla grappa, aggirare uno stucco nella mano, impastare e maneggiar della cera, piegare e stendere delle lame di piombo ec. Si sono sovente impiegate con successo queste specie d'esercizi per macinare e separare l'umor tofaceo che s'era introdotto nelle articolazioni delle dita della mano, in seguito d'accessi violenti di gotta e che avea prodotto una specie d'ankilosi.

Vi sono forse anche degli altri casi chirurgici concernenti le estremità superiori, ne' quali applicar si possono codeste indicazioni; Noi non ci
siamo

(1) Questo tramortimento può darsi e sopravviene d'ordinario pel riposo che s'è obbligato ad osservare nella cura d'un panericcio, di scottature, di piaghe, fratture, lussazioni che attaccano o la mano intiera, o alcune dita solamente.

fiamo impegnati a dir tutto. Passiamo alla cura di queste stesse malattie, allorchè attaccano le estremità inferiori.

Quando codeste malattie abbiano travagliato le estremità inferiori, si dee egualmente ricorrere agli esercizi che mettono in azione esse parti, col dovuto riguardo al tempo della malattia, e cominciando dai più moderati; quali sono il passeggiar, salire e scendere ora una scala, ora un piano ineguale, il giuoco del biliardo, delle piastrelle, l'azion del nuotare ec. egli effetti de' quali sono di far muovere moderatamente il capo del femore nella sua cavità, nello stesso tempo che l'articolazione del ginocchio e del piede.

Il piacere annesso alla maggior parte di questi esercizi è capace d'incoraggiare gli ammalati ad eseguire senz'accorgersene de' movimenti propri a rianimare la circolazione in queste parti, a dare risorgimento e attività ai muscoli; a far sciogliere gli imbarazzi che la gotta la sciatica anno occasionato nelle aponeurosi; a macinare e separare la sinovia troppo addensata delle articolazioni, e scioglier queste; a far allungare i muscoli irrigiditi o ritirati; finalmente a procurare tanta forza e vigore alle estremità inferiori da porle ben presto in istato da sopportare movimenti più attivi e più violenti.

Allora il giuoco del volante, della palla, del maglio, del pallone, la danza che costringe a camminar frettoloso e correr leggero, la caccia che sforza ad ogni istante marciare in sentieri sabionosi, sassosi o in terreni grassi e morbidi, che eccita a salire, scendere, correre, saltar i fossi, scalar le siepi, il giuoco della palestra che
esige

esige sovente che si corra a tutte gambe, allora, io dico, tutti questi esercizi mettendo assai vivamente in moto le articolazioni delle coscie, delle ginocchia e de' piedi, contribuiranno molto a consumare i rimasugli di tutte queste malattie croniche, e a perfezionare la loro guarigione cominciata dall'uso degli esercizi moderati.

Se tuttavia si avesse l'indicazione di determinare sopra una parte indebolita del corpo le forze necessarie; tutti questi esercizi, che mettono quasi tutto il corpo in moto, non potrebbero convenire, ed in tal caso il giuoco del salto a calzoppo estendendo la sua azione su tutta quella parte del corpo che porta sul piede messo in azione, potrebbe supplirvi a meraviglia. Si veggono assai di sovente de' fanciulli più deboli da una parte che dall'altra, in seguito della rachitide, ed anche degli adulti in seguito della paralisi ec. Se loro s'ispirasse del genio pel giuoco del salto a calzoppo sulla parte debole smagrita o atrofiata, e che l'adottassero, si vedrebbe ben presto l'ineguaglianza delle forze a sparire. Perchè basta esercitare una parte per fortificarla, i spiriti vi si portano in copia e gli danno un volume ed una consistenza che prima non avea. Un danzatore ha il grasso delle gambe fortemente espresso e sodo, un fachino ha le spalle enormi, in un buon mangiatore si ritrova lo stomaco assai disteso e fortissimo.

S'è citata qualche volta un'osservazione di Ramazzini che sembra contraddire il principio da noi stabilito; ma gli uomini illuminati e i bravi osservatori non vi scorgeranno che una contraddizione apparente; perchè altra cosa è esercitare una parte in guisa da farle godere del be-
nefi-

neficio dell' esercizio ; altra cosa è stancheggiare codesta parte con de' movimenti per lungo tempo continuati perchè ella non possa soddisfare a ciò che si esige da lei (1).

§. V.

Dell' Ortopedia , ossia delle deformità nascenti del corpo in generale .

Questa parte della Chirurgia è forse la sola che si possa tacciare d' esser stata quì o negletta o molto meno curata delle altre . Non già che molti Professori non se ne sieno occupati ; ma le
loro

(1) Un Scrittorino di professione , che guadagnava molto danaro con la sua assiduità a scrivere , si lamentò a principio d' una grande lasezza al braccio destro la quale non cedette ad alcun rimedio . Fu colpito in seguito da una paralisi perfetta . Costui s' abituò a scrivere con la mano sinistra ; qualche tempo dopo ella provò la stessa sorte .

Quest' osservazione e tutte quelle di simil fatta sembrano provare che le parti del nostro corpo possono indebolirsi col moto . Lo possono senza dubbio , e ciò che fortifica le une può indebolire le altre ; il che prova che il tutto è relativo . Sviluppiamo un poco tutto questo , e il fatto di Ramazzini non ci riuscirà più nè una contraddizione nè un enigma .

Ognun sa che la necessità in cui sono gli amanuensi

loro osservazioni sono sì rare che potrebbesi chiamar in dubbio se non il loro talento , almeno il loro successo .

Parliamo con più verità : egli è men d' attribuirsi al difetto di genio di questi ultimi il picciol numero delle cure delle deformità ne' fanciulli che alla mancanza d' attenzione de' padri , delle madri , delle educatrici e de' precettori , che avendoli del continuo sotto degli occhj li abbandonano a tutte le cattive pieghe a cui si lasciano andare . La maggior parte delle loro difformità in fatti provengono ben più presto da questa negligenza .

nuesi di tenere incessantemente la penna , e di muoverla per iscrivere , stanca loro la mano , anzi tutto il loro braccio , a cagione della tensione continua e pressochè tonica de' muscoli e de' tendini , il che fa che a capo d' un certo tempo la loro man dritta perde tutta la sua forza e tramortisce .

Risovieniamoci ancora di ciò che abbiamo detto intorno a cattivi effetti del moto , rapporto alla sua lunga durata , e le precauzioni che abbiamo indicate nelle nostre regole ginnastiche ; incontanente sarà dissipata ogni nuvola se sparirà la contraddizione fra il principio e i fatti ; e se voglian ricordarci che l' esercizio moderato è quello che dà vigore alle parti , e che queste s' indeboliscono con un esercizio smodato e fatigante ; vedremo che l' eccesso del moto nuoce e non un prudente uso di quello : *esercitarsi non è cedere* , dice un Moderno .

gligenza per parte di chi gli assiste , che dalla mala conformazione che le loro membra abbiano potuto ritrarre dalla natura , o dall' insufficienza de' Professori per guarirli .

Consultiamo su questo particolare tutti i Pratici versati nell' *osteologia* , *miologia* ec. ec. quai mezzi c' indicheranno , sia per prevenire , sia per correggere le difformità del corpo ne' fanciulli , principalmente quando non sono invecchiate . Far fare agli uni de' movimenti ragionevoli , contenere , sostenere le membra degli altri in un riposo perfetto e nella situazione la più favorevole ; immaginare altrettanti mezzi diversi , quante il carattere della malattia può prender conformazioni , e proporzionare sempre questi mezzi alle indicazioni ; ecco ciò che una cognizione alquanto profonda delle due scienze accennate , ispirerà e suggerirà sempre a tutti coloro che vorranno occuparsi di questa parte dell' Arte di guarire .

Tuttavia fra i soccorsi che la Ginastica chirurgica può offrirci su questo punto , importa molto il sapere che sovente non v' è che un solo esercizio del corpo capace a riformare una difformità : si perderebbe ben presto tutto il frutto delle prime cure , se s' interrompesse fuor di tempo codesto salutar esercizio , o se si facesse uso d' un altro i di cui movimenti fossero contrarj e del tutto opposti all' indicazione curativa .

Trascuriamo brevemente i mezzi che si ponno opporre alle principali difformità tanto del tronco , quanto delle estremità .

Delle difformità del Tronco.

Le parti ossee del tronco cioè le coste e la colonna spinale sono suscettibili di viziature di conformazione che si son riportate, dalla nascita o che sono il risultato d'alcune malattie, come della rachitide, o d'una cattiva piega contratta, in fine, della fasciatura, o di busti con balena.

La forma naturale di queste parti ossee essendosi cangiata, le viscere deono trovarsi angustiate; indi ne nascono tutti que' sconcerti nell'economia animale che non si può lusingarsi di guarire radicalmente, per finchè non s'abbia rimediato alla difformità che ha lor dato luogo.

Ecco le indicazioni curative che l'arte può somministrarci ossia per prevenire, ossia per correggere codesti vizj di conformazione: contenere o esercitare le parti difformi; in ciò consiste tutto il secreto, ned altro più occorre se non estenderlo e farne l'applicazione.

1. Se il petto è ristretto, depresso o appianato, bisogna procurare d'accrescerne la capacità. Ora la Ginnaastica brachiale ci somministra molte specie d'esercizj proprj ad un tale effetto: tali sono l'azione di segare, di pestare, di suonare, di remigare, di battere all'aja, di muovere la manetta ed altri che a questi han relazione.

Agitando le braccia con violenza, esse estendono la loro azione col mezzo de' muscoli pettorali ed altri, sopra le cartilagini delle coste e sviluppando il petto, fan luogo ai polmoni, alle viscere dell'abdome, e ristabiliscono ben presto le loro primiere funzioni. Ma per ottenere felice successo da questi esercizj, bisogna che i movimenti delle

braccia sieno eguali e sostenuti , affine di dilatare egualmente e d' una maniera uniforme il sistema osseo del petto .

Se questi esercizi sembrassero troppo violenti per riguardo all'età e alla debolezza , si potrebbe , in aspettando che i fanciulli acquistino forza bastevole , presentar loro un bastone assai lungo ad oggetto di far loro tenere orizzontalmente per le due estremità di quello le braccia estese . Con un tal mezzo i muscoli pettorali essendo contratti lungo tempo e sovente , contribuiranno egualmente alla dilatazion del torace .

Questo picciolo esercizio , che poco stanchezza , è ancora proprio a fare allungare le clavicole e a rimettere in sesto le spalle de' fanciulli , che furono troppo ristrette per la fasciatura ec.

2. La colonna spinale è esposta ad altre deformità provenienti dalle cause che abbiamo indicato di sopra . Ora è la sua parte cervicale che s' inclina dinnanzi o sui fianchi e che fa seguire questa direzione alla testa : ora egli è il collo che è torto o irrigidito : oppure questa colonna pieghevole forma delle gobbe o de' storcimenti ec. ec.

Se egli è il collo , che abbia naturalmente della disposizione a chinarsi al dinnanzi a cagione del peso della testa , o per la debolezza e'l rilassamento de' suoi muscoli , si può facilmente vincere quest' inclinazione , se non è invecchiata , determinando e contenendo la testa in una situazione del tutto opposta . Una fettuccia , un nastro attaccato in forma di monile sopra la testa e fermato dietro le spalle ; la croce di ferro e il collaro , sono mezzi che divengono efficaci col tempo e che son cogniti a tutto il mondo .

Se

Se la testa pende più sopra una spalla che sopra l'altra, si fa che le madri ricorrono ad un coscinetto armato di punte collocato alla parte ove il fanciullo piega il collo, affinchè sentendosi incomodato di tempo in tempo, faccia di volta in volta de' sforzi per raddrizzare il collo alla parte opposta.

Un espediente che ho veduto praticare in un convento con delle pensionarie che piegavano la testa, mi parve ancora più efficace. La direttrice che ne era incaricata, facendole giuocare a diverse sorti di giuochi, proponea loro semplicemente di portar sulla testa una palla rotonda, o tal qual altra cosa facile a sdruciolare, e dicea loro che la regola del giuoco esigeva che se si lasciassero cader quella palla camminando, avrebbero dovuto rilasciare un pegno, come si pratica in altri giuochi. Fui assicurato che questo stratagemma era quasi sempre seguito da un buon successo; perchè a forza d' esercitarsi in questo giuoco, i fanciulli s' avvezzano presto a tener la testa dritta; io tanto men' ne stupisco, quanto che è cosa rara vedere persone avvezze a portar fardelli sopra la testa, che non abbiano la testa dritta. La ragione di ciò è sensibile; egli è il bisogno che queste hanno di tenere la loro testa sempre a perpendicolo e sempre alta, per non lasciar cadere il loro carico (1).

O 3

Quan-

(1) Non farebbe già lo stesso se si caricasse di fardelli pesanti la testa de' giovanetti; nel comprimer troppo le vertebre cervicali, questa piramide può gittarsi di luogo, particolarmente se ciò che si porta non è affatto a piombo.

Quanto a' fanciulli, se non si vuol farli giuocare al giuoco che abbiamo testè accennato, si potrebbe fondar loro il capello sugli occhj che così farebbero incessantemente obbligati a tener la testa alta per vedere gli oggetti che potrebbero trattenere o impedire il lor cammino.

Altre volte il collo de' fanciulli è inflessibilmente travolto o irrigidito per effetto d'una cattiva piega, o perchè s'è tenuto il fanciullo troppo lungo tempo nella cuna con la testa rivolta alla stessa parte, per vedere o la luce o altri oggetti di suo piacimento; di guisa che i muscoli s'avvezzano ad un tal movimento, e ne resta il difetto.

In questa circostanza è patente la necessità di cangiar la situazione del letto del fanciullo; e o sia che se gli parli, o che se gli dia da mangiare o da giuocare, o si conduca in vettura o a spettacolo; ben si vede, io dico, che avendo l'attenzione di parlargli o di dargli a mangiare o di collocarlo in maniera che non veda gli oggetti curiosi che lo interessano o lo divertono, se non alla parte opposta a quella ove ha il collo storto, necessariamente farà de' sforzi, talvolta subitani, che ricondurranno i muscoli del collo alla loro natural direzione. La natura somministra in tal caso mille mezzi di questo genere che possono divenir efficaci con la continuazione (1).

Co-

(1) Si può leggere nell' *Ortopedia* d' Andry, i differenti mezzi che egli propone contro queste difformità; vi si troveranno delle osservazioni curiosissime.

Così la natura con de' movimenti secreti opererà da principio nell'interno e si manifesterà in appresso al di fuori; cangiamento che non può operarsi con un moto passivo, cioè a dire con lo sforzo della mano o d'una macchina, perchè la natura quì dee fare il tutto.

3. La colonna spinale è soggetta ancora ad altre difformità nel rimanente di sua estensione, e che son più difficili a correggersi che quelle del collo. Ora ella forma una gobba o un sfondato; ora si sloga a dritta o a sinistra, il che avviene il più delle volte nella sua regione lombare.

Codesti vizj di conformazione procedono d'ordinario da uno sforzo, come avviene sovente a ragazzi nelle scuole i quali si compiacciono di saltare o portarsi gli uni sopra gli altri; o da una costruzione disposta ad incurvarsi e piegarsi, a rovesciarsi, e che fa che alla fine le parti ossa accostumate ad essere piegate in uno stesso senso, s'indurano, e non possono più curvarsi in un senso opposto, come avviene a persone di tavolino, o lavoratori e operarij il mestier de' quali li obbliga a tenersi curvati; e agli ammalati che soggiornando lungo tempo in un letto hanno formato nel mezzo una fossa; finalmente queste difformità provengono il più delle volte da un sugo viscoso, che avrà da se stesso slogato le vertebre della spina rilassando troppo i legamenti, come sono i rachitici ec.

L'esposizione di queste differenti cause esclude intieramente il riposo; e v'è luogo a movimenti combinati, propri ad estendere i muscoli che uniscono le vertebre fra di loro e che tenderebbono a raddrizzare la spina.

Quanto alla gobba, sia ella dinnanzi o di dietro,

tro, ella apparisce incurabile, quando non fosse nel suo primo principio in un fanciullo. Si sono proposti molti rimedj che non hanno ancora sortito l'effetto preteso: vuolsi eccettuare non pertanto l'ingegnosa macchina che il Sig. Vacher, Decano della Facoltà di Medicina di Parigi, ha descritto nel suo interessante Trattato sulla Rachitide.

Per secondare l'efficacia di questa macchina o di tal altra dello stesso genere, si potrebbero metter in uso gli esercizi che tengono il corpo sospeso per le mani: se nello stesso tempo si facesse bilanciare il corpo sospignendolo innanzi indietro s'aumenterebbe con ciò il suo peso, si determinerebbono maggiormente i muscoli ad allungarsi, e per conseguenza le parti ossee a raddrizzarsi.

Il riposo della notte dee esser diretto secondo le indicazioni curative; perciò il letto dee piuttosto esser duro che soffice, e senza origliere e il corpo ben disteso in una positura orizzontale; di maniera che la testa e la spina sieno il più che si può in linea diretta.

Bisogna ancora aver attenzione soprattutto riguardo, a giovanetti, la statura de quali cangia, di non lasciarli cucire, leggere, scrivere, lavorare o mangiare che in positura dritta; bisogna che portino piuttosto il loro lavoro o il loro libro a' loro occhj, che i loro occhj al libro o al lavoro; è facile vederne le ragioni.

Tutti questi mezzi che testè proponemmo per la cura della gobba del dorso, possono egualmente convenire alla tortuosità della spina, in qualunque senso ella sia. Aggiugniamo ancora agli esercizi che tengono il corpo sospeso, le differen-

le macchine già note , e i busti leggieri riempiti di borra applicati sulla parte , fuori del tempo degli esercizi , e quindi avremo tosto adempiuto a tutte le indicazioni .

Se la Spina forma una fossa o una cavità , cosa contraria alla gobba del dorso , gli stessi esercizi sono ancora bene indicati ; quei che fanno incurvare spesso il corpo , quai sono il giuoco delle boccie , l'azione di vangare la terra ed altri somiglievoli che costringono il corpo ad abbassarsi sovente , sono ancora più efficaci : ma ciò che potrebbe rendersi più aggradevole a' giovanetti , farebbe gittar loro delle cartucce , delle spille , della moneta sul terreno , tutto ciò in una parola che si facessero un piacere di raccogliere . Allora la situazione che farebbero obbligati a prendere , costringerebbe a lungo andare il luogo incavato della spina a raddrizzarsi in progresso : ma bisogna pazientare , e come dice il proverbio : chi la dura , la vince .

V'è ancora un'altra specie di deformità della spina ; quella cioè d'aver la statura tutta d'un pezzo , a segno che non si possa muovere il corpo se insieme non si muovono ancora le estremità . Allora s'ha un portamento così duro , che sembra d'aver uno spiedo piantato lungo la spina . Non è cosa straordinaria il vedere contraersi questa pessima conformazione da' convalescenti , che hanno sofferto de' dolori violenti diumatismo , di gotta , o dopo malattie che han ricercato nella lor cura un lungo riposo e positura orizzontale .

Sembra che questo sconcerto nella inflessione e negli altri movimenti della spina provenga dall'essere le cartilagini che uniscono le vertebre ,
trop-

troppo ferrate e men pieghevoli del bisogno , e le ossa alle quali servono di legame , non abbastanza sciolte .

Quindi è facile di vedere , che gli esercizi , i quali mercè d'inflessioni e d'estensioni replicate contribuiscono a disimbarazzare la testa , la spina e le estremità , soddisferanno bene all'indicazione ; di tal numero sono l'azione di salire e scendere, saltando, le scale , e tutti i giuochi che obbligano a saltare ec. ec.

Deformità delle estremità .

1. Una deformità particolare alle spalle , è allor che gli omoplati son rilevati , e che il collo apparisce , per così dire , affondato nelle spalle . Ricercando la causa di sì cattiva conformazione , ella si scopre negli effetti delle funicelle con le quali si portano , sospendono e conducono i fanciulli per farli camminare , o perchè si tengono affissi a mense o troppo alte o troppo basse . In fatti le funicelle , e la tavola troppo alta fa rialzar le spalle più che non bisogna e il collo comparisce affondato ; la mensa troppo bassa obbliga i fanciulli a girarsi , ad alzare e far avanzare le spalle in alto e in dietro . Perchè si veggono tante deformità ne' Collegj ? Ciò è perchè d'ordinario ne' Collegj non v'è che una sola mensa per que' giovanetti che vi sono a dozzina , di qualunque statura si sieno , di modo che ella è sproporzionata per alcuni d'essi .

Conosciuta la causa d'una tale deformità , è facile applicarvi il rimedio , con l'attenzione di far portare ai fanciulli i loro gomiti in dietro e farglieli poggiare sulle anche , d'avanzar il petto quan-

quando camminano ; di farli sedere sopra seggiole senz' appoggi e l' altezza delle quali fosse proporzionata all' altezza della tavola su cui mangiano , o lavorano , e far loro tenere una positura dritta del corpo quando siedono .

Mercè di queste differenti positure , le spalle saranno obbligate ad abbassarsi insensibilmente . Ciò che determinerebbe ancora quest' effetto , farebbe il dare d' improvviso alcuni piccioli colpi di mano sulle spalle del fanciullo , perchè ad ogni colpo che se gli desse , egli farebbe un piccolo sforzo tendente ad abbassare le spalle e metterle a livello di quella proporzione in cui deono essere rapporto alla parte inferiore del collo . Il giuoco d' arme , e più la danza del minueto hanno particolarmente questo vantaggio di far abbassare le spalle , di ritrarle in dietro e di dare una sembianza e un garbo che piace .

Un altro difetto particolare alle spalle ci è allorchè ve n' è una che pende troppo sopra d' un lato : Se questa deformità proviene da una cattiva abitudine ; se è un rimasuglio di paralisi , o la conseguenza d' una lussazione o d' una frattura in queste parti , egli è più facile il rimediarvi , che quando sia il risultato d' un colpo di fuoco , perchè egli è a temere che le parti ossee e muscolari non sieno più nella loro integrità .

La Ginastica chirurgica ci offre mille mezzi per correggere codesta deformità . Per esempio se la spalla pende troppo dal lato sinistro , che si salti a calzoppo , o che si stia in piedi sul piè destro , e il sinistro si tenga in aria , n' avverrà necessariamente che la spalla destra , che abbassava un po troppo , s' alzerà : ciò avviene natural-

talmente in forza dell' equilibrio sopra un solo piede senza cui il corpo caderebbe . E viceversa per l' altra spalla che pendesse troppo .

Un altro mezzo per far rialzare una spalla che abbassa (mezzo che può sembrar contrario all' indicazione , e non l' è) c' è di far portare un fardello sulla spalla difettosa , e di non toccar quella che alza . Quest' esercizio a lungo andare , metterà ben presto le spalle a livello . Chi ben osserva i portatori di professione , avrà rimarcato , che la spalla che porta , è sempre più alta dell' altra . Questo meccanismo semplice in se stesso , fa vedere l' errore di quelli , che per obbligare un fanciullo ad abbassare una spalla che alza troppo , gli mettono un peso sulla spalla che eccede , immaginandosi , che il peso gliela farà abbassare , poichè all' opposto quest' è il mezzo di fargliela alzar di vantaggio .

In vece di mettere un peso sulla spalla che si vuol far alzare ; si può far portare alla persona (con la mano che è dal lato di questa spalla) qualche cosa alquanto pesante , e farla camminare lungo tratto . Il lato che non è caricato , perderà molto per fare il contra-peso ; tutta questa parte è allora in contrazione , mentre l' altra è distesa . Quest' espediente può essere d' una grande utilità quando s' ha la vita più voltata da un lato , che dall' altro . Si potrebbe ancora far portare un fardello sotto lo stesso braccio dalla parte della spalla che abbassa ; lo sforzo che si farà per sostenerlo , contribuirà ancora a far rialzare la spalla .

Se si cammina con la mano appoggiata ad un bastone assai corto , quest' è ancora un buon mezzo per far abbassare una spalla che alzasse troppo .

troppo ; oppure con un bastone alto per far alzare una spalla che chinasse troppo .

Vuolsi riposare ? Si sieda su d' una sedia con due appoggi l' uno de' quali sia più alto dell' altro , di modo che l' appoggio alto sia dalla parte della spalla che abbassa , e l' altro più basso , dalla parte della spalla che alza . Ecco mezzi ben semplici e notissimi a' Professori . Dubitasi de' loro effetti ? Ciascuno può da per se verificarli .

Trattasi d' un fanciullo da cuna , incapace di fare da per se stesso uso di questi spedienti ? Vi si può supplire nella cuna medesima . Lasciateli un braccio al di fuori , la spalla di questo braccio , s' abbasserà ; e quella del braccio fasciato , alzerà . Passiamo alle estremità inferiori .

2. Non è cosa fuori dell' ordinario , il vedere , che dopo una frattura , una gran piaga , che ha ricercato un lungo riposo , dopo la gotta , la sciatica , o una bruciatura alla gamba , ella si ritiri , senza che vi sia lussazione , ed altre volte per l' irrigidimento de' muscoli che servono a' suoi movimenti di maniera che non si può estenderla , nè disporne a suo grado per trattenerli dal zoppicare . In tal caso dopo aver impiegato i topici convenienti , niente più può eccitare l' allungamento de' muscoli ritirati , quanto portare una scarpa guernita d' una lastretta di piombo il di cui peso fosse proporzionato al ritiramento più o men grande della gamba ; aggiugniamo a questo l' azione del camminar assai , e sopra tutto sopra terreni grassi , o sopra molta neve che sia quasi disfatta , perchè allora i piedi fondando molto e piantandosi per così dire , fa bisogno di maggior sforzo per ritirarli dalla buca che han fatto .

Se pel contrario il zoppicciamento non permette che il calcagno tocchi facilmente la terra , e che i muscoli e i tendini sieno suscettibili d'una maggior estensione , essendosi impiegati i rimedj noti , si può renderli più efficaci esercitandosi sovente a montare de' piani inclinati o una montagna ; perchè allora la punta del piede , quando si monta , è obbligata a levarsi ; ora la punta del piede non può levarsi , che il tendine della gamba non discenda e per conseguenza il calcagno .

Un'altra deformità nel camminare , è allorchè la gamba non è mai ben estesa , o perchè le ginocchia son divenute , come si dice , stambe . Ciò può accadere in seguito d'una frattura della rotella , del reumatismo , della rachitide , per debolezza , o per aver portato de' zoccoli o delle scarpe con alti taloni . Si può prevenire e correggere questa deformità col portare un calzamento senza talone , affinchè il pie posando più pianamente , il tendine d'achille ne sia meglio teso .

Osservate le femmine che van calzate a taloni altissimi ; elle sono per la maggior parte mal sicure sulle loro gambe ; ora , più che i taloni faranno bassi , più i muscoli delle gambe faranno in esercizio ; più che faranno in esercizio , più si fortificheranno , e per conseguenza le gambe riprenderanno la loro natural direzione .

Allorchè in seguito d'un contorcimento s'ha camminato troppo presto , avviene sovente che il piede pende più da un lato che dall'altro ; altre volte questo vacillamento delli piedi nel camminare , è il risultato della rachitide , o della debolezza dei piedi . Bisogna dare a queste persone delle scarpe , che verso la parte ove i piedi pendono ,

dono, sieno più alte di suola e di calcagno; ciò li farà inclinare alla parte opposta.

Finalmente, camminasi co' piedi in dentro? si può, quando si sia ancora a tempo, far uso di que' zoccoli di legno che si vedono ne' conventi di donne per le giovani pensionarie, nelle quali vi sono due cavità separate, per mettervi i piedi. Queste cavità sono tagliate, e figurate di maniera che ciascun piede essendovi impegnato, è necessariamente rivolto al di fuori. Si fa uso di questi zoccoli stando assisi: senon per un lungo uso di questo mezzo si può sperare che i legamenti delle ginocchia e de' piedi s' allungeranno, e che le articolazioni si disporranno alla positura che si vuol dare ai piedi rivolti al di dentro.

Finalmente hassi l' indicazione di facilitare l' accrescimento delle forze e l' ingrandimento delle estremità superiori ed inferiori? Si può far ricorso alla maggior parte degli esercizi attivi, che estendono diversamente i loro effetti su queste parti. Per esempio la scherma può operare delle maraviglie sul braccio e sulla gamba dritta e successivamente sul resto del corpo. Quest' esercizio può ancora dar luogo a de' movimenti proprii a correggere le sconce attitudini e le deformità del tronco, delle braccia e delle gambe, e a compire la cura cominciata dall' applicazione delle macchine.

Ci basta d' aver indicato i mezzi acconci a correggere le principali deformità del corpo; si può farne l' applicazione ad altri casi, ed in que' stessi ne' quali la diversità delle indicazioni esigerebbe che si dessero ulteriori precetti. *Ab aliquibus disce omnes.*

S U P P L E M E N T O .

Delle Fregagioni.

S'intende per fregagione l' azione di ſtrofinare alcune parti del corpo umano, o ſia con la mano, o con ſpugna, o fanella, o panno lino nuovo, o con ſcopetta, ſetola, con del crine ec.

La fregagione è una ſpecie d' eſercizio appartenente alla Ginnaſtica Medica. Perciò è ella compreſa nella claſſe degli eſercizj neceſſarj alla ſanità e poſta nel rango delle ſei coſe non naturali.

Gli Antichi che ne conoſceano tutta l' utilità, impiegavano la fregagione non ſolo come un rimedio, ma ancora come un mezzo giornaliero per conſervare la ſanità. Se n' avea quaſi del tutto perduto l' uſo fino alla metà del ſecolo paſſato, quando gli Ingleſi nel richiamarono. Ambrogio Pareo è forſe il primo che abbia impiegato queſto rimedio nelle curagioni di malattie chirurgiche.

Vi ſono due forti di fregagioni: ſecche, ed umide. Daremo qui un dettaglio degli effetti della fregagione, delle regole di precauzione per aſſicurarne il ſucceſſo; finalmente delle indicazioni ſecondo le quali ſi dee preſcriverne l' uſo nella cura delle malattie in generale.

*Esposizione generale degli effetti della
Fregagione.*

In generale le fregagioni occasionando una compressione ed un rilassamento alternativo delle parti esteriori , elle deono eccitare un movimento ne' solidi e ne' fluidi ; animandone la circolazione , producono un calore che risolve ed attenua gli umori : sbucano i pori della cute e li dispongono a ricevere i medicamenti convenevoli che si vogliono far passare nella massa del sangue ; finalmente fortificano e procurano a un di presso i stessi effetti che gli esercizi moderati.

Il rossore e il calore delle parti che si strofinano , l'accelerazione del polso , provano ad evidenza , che il movimento degli umori è accresciuto ne' vasi della pelle ; d'onde ne segue , che si può con le sole fregagioni aumentare l'azione vitale a piacere , senza l'introduzione d'alcun medicamento .

Così , fregagioni fatte sull' abdome con delli panni rozzi producono effetti maravigliosi nei casi d'inerzia di viscere . In fatti se ogni mattina , nel letto , si strofina lo stomaco e'l ventre con della fanella , si aumenta la circolazione ; in tutte le viscere del basso ventre , si prevengono gli ingorgamenti , si sciolgono anzi quelli che avean già cominciato a formarsi , si fa colare la bile , si facilitano le secrezioni si ristabiliscono le digestioni . Se si strofina tutto il corpo , si favorisce la traspirazione e si ravviva tutta la circolazione . Finalmente le fregagioni d' una lunga durata possono talmente accelerare questa circolazione ,
B. ne ,

ne, che ne provverrebbe una febbre ardente continuandole troppo a lungo.

Così le fregagioni possono supplire all' esercizio, nei casi in cui le persone, a motivo delle lor particolari circostanze, non possono sortir dal letto, nè passeggiare, nè fare alcuno degli esercizi convenienti alla loro sanità ec.

Le fregagioni producono effetti diversi secondo la loro specie e la loro differenza. Ambrogio Pareo, nella sua Introduzione alla chirurgia, riduce tutte le specie di fregagioni a queste tre: forte, dolce, moderata.

Nella prima si strofinano rozzamente le parti. La virtù di questa forte di fregagione è di rinferrare, e di fortificare le parti che vi si sottomettono. Se ella si replica soventi volte, e che si strofini lungo tempo per ciascuna volta, rarefà, svapora, risolve, estenua, e diminuisce la sostanza delle parti; „ ella fa una revulsione, „ dice Pareo, e diverte la flussione degli umori „ da una parte sopra un' altra. “ Noi rimar-cheremo, che questa fregagione agisce sopra le vene e le arterie comprimendole.

La fregagione dolce o leggiera ha degli effetti differenti: ella non comprime che le vene, ammolisce e rilassa, rende la pelle tenue e pulita, purchè tuttavia s' impieghi moltissimo tempo a farla; perchè quella che fosse di troppo corta durata, farebbe assolutamente senza effetto. Finalmente ella apre i pori e li prepara a ricevere i medicamenti che si propone di farvi penetrare.

La fregagione moderata tiene il luogo di mezzo fra l' una e l' altra; ella atrae il sangue e i spiriti alla parte.

Regole generali per assicurare il successo delle Fregagioni.

In generale le fregagioni per essere amministrate saggiamente, esigono le stesse precauzioni che gli altri esercizi (1). Bisogna aver attenzione alla natura della fregagione e al tempo conveniente per replicarla; e tutto ciò dee essere sottoposto a delle indicazioni ragionate sullo stato della persona, e sull' effetto che si si propone di conseguire.

Già si suppone che il grado di forza che stabilisce la differenza delle tre specie di fregagioni, dee essere relativo; perchè quelle che farebbono moderate per una persona assai robusta, potrebbero essere troppo violenti per una persona delicata: perciò bisogna aver riguardo all' età, alla costituzione naturale delle parti più o meno tenere e sensitive, e alla finezza della tessitura della pelle (2). Bisogna ancora in certi casi procedere gradatamente, e non cominciar da fregagioni troppo forti.

Non si può determinare il numero delle fregagioni che si deon fare; ciò dipende dalle forze

P 2 del

(1) Vedi le nostre Regole Ginnaastiche, esposte nella prima Parte.

(2) Montesquieu dice, che bisogna scorticare un Moscovita per ispirarli del sentimento. L' applicazione di questo motto è facile a farsi qui, e non è men facile a trarsene la conseguenza che ne risulta.

del soggetto ; perchè basterà farne cinquanta ad una persona molto debole , mentre se ne possono fare fino a duecento ad una persona più forte : così se ne fanno assai meno ad una femmina che ad un uomo . Finalmente se non si strofinano che alcune parti , la fregagione dee esser forte e durar lungo tempo , poichè egli è impossibile indebolir prontamente il corpo non strofinandone che una sola parte ; sia che si voglia disimbarazzare la parte stessa sulla quale si fanno le fregagioni , sia che si voglia disimbarazzarne alcun' altra . Ma se la debolezza di tutto il corpo dimanda che s' impieghi egualmente per tutto la fregagione , ella dee durar manco tempo ed essere più leggiera .

Usano alcuni di farsi strofinare leggermente la mattina e la sera con una scopetta dolce , per aprire i pori e facilitare la traspirazione . Giova osservare , che le fregagioni della sera sono più salutevoli ; perchè coricandosi immediatamente dopo , il calore del letto mantiene l' effetto della fregagione : ma se ciò si fa la mattina bisogna schivare d' esporfi ad un' aria troppo fredda o troppo umida durante l' uso delle fregagioni ; conviene ancora far riscaldare l' appartamento nel quale si fa la fregagione , affinchè la traspirazione che s' è eccitata non sia di repente rallentata ed intercetta dall' aria fredda , allorchè si strofina un' altra parte . Per questa ragione gli antichi facevano le lor fregagioni in una stufa .

Finalmente allorchè per ragioni particolari si strofina il ventre , è meglio farlo a digiuno ; e in certi casi bisogna aspettare che le prime vie sieno disimbarazzate , cioè a dire , che lo stomaco e le intestina sieno sufficientemente evacuate .

*Indicazioni secondo le quali si dee prescrivere
l'uso delle differenti fregagioni nella
curagione delle malattie.*

Gli Antichi impiegavano con utilità le fregagioni un po forti nelle malattie che aveano per causa la traspirazione soppressa. Così allorchè s'accorgiamo dall'aridità della pelle, che la traspirazione s'arresta in qualche parte del corpo, è meglio dopo il loro esempio soddisfare all'indicazione di disostruire le glandule cutanee, con delle fregagioni universali o locali, e ristabilire così l'ordine naturale, di quello sia sturbare l'economia animale con delle emissioni di sangue, o con de' rimedj farmaceutici ec. ec.

Le fregagioni forti sono ancora ben' indicate neiumatismi la prossima causa de' quali sembra essere un ingorgamento nelle arterie linfatiche delle membrane che avviluppano i legamenti delle articolazioni. In fatti si sono veduti de'umatismi, ed altri dolori fissi, che nessun rimedio avea sollevati, cedere a queste fregagioni. Son' elleno efficacissime per fortificare le parti su le quali si fanno abitualmente delle flussioni: per questa ragione, elle sono un mezzo utile nella cura preservativa delle sciatiche ed altri mali del genere gottofo eumatico, molto soggetti a recidive.

Rimarcheremo che la maggior parte de' gottofi non confidano troppo in questo rimedio, che loro sembra troppo semplice; sia che ei sia stato impiegato per essi nel tempo dell' infiammazione (cosa che non dee farsi, pel timore d' accrescere i dolori); sia che non abbiassi continuato lun-

go tempo perchè ne risentissero del sollievo, essi han concepito per questa sorte di rimedio una specie di disprezzo. Ma i veri Pratici, assai convinti del successo e dell' utilità delle fregagioni, per impegnare i loro malati a farne uso, lor raccomandano con ragione a farsi strofinare con de' panni pregni di fumo d' alcuni aromi o d' alcuni linimenti; raccomandazione che prova manco la confidenza che hanno in queste fumate accessorie, che alle fregagioni in se stesse. Ma bisogna sapere condiscendere alla debolezza e alle manie degli ammalati.

I maggiori maestri hanno consigliato nella cura della lettargia, delle fregagioni sull' occipite e'l collo, dirette dall' alto al basso. Elle deono essere tanto più forti quanto il lettargo è più profondo. In fatti le fregagioni assai forti son capaci di risvegliare da un lettargo apopletico, e sembrano preferibili a' ferri roventi, che Lancisi, in tal caso raccomanda che s' accostino a' piedi d' un apopletico, all' acqua bogliente alla cera di Spagna bruciante, alla miccia accesa sulle mani, sulle braccia, o su d' altre parti, che Winslouw propone.

Si ritrova su questo particolare, nelle Efemeridi de' Curiosi della natura, l' Osservazione seguente: „ Un Medico, sospettando che un uomo che era senza polsi e senza respirazione, non fosse morto, fece strofinare le piante de' piedi di quello per tre quarti d' ora con una tela di crine penetrata da una salamoja assai forte, e con tal mezzo il richiamò alla vita. „

Allorchè si tratta di richiamare gli annegati da una morte apparente all' esercizio delle funzioni

vitali , la principale indicazione è di eccitare l'azione de' vasi , di prevenire la coagulazione de' liquidi e di dar loro del movimento . In tal caso le fregagioni forti fatte con delle fanelle e delle serviette calde sulla superficie del corpo degli annegati , sono uno de' principali soccorsi che hanno la maggior efficacia per riempire le indicazioni ; osservando che elleno deono essere accresciute a misura che gli annegati danno qualche segno di vita .

Dopo ciò che abbiamo detto altrove , le fregagioni forti , fatte alle membra paralitiche con una scopetta rozza , o con de' panni di lana , continuati fino al punto d' arrossare la parte o fatte con de' stimolanti , sono bene indicate per risvegliare il sentimento rianimando la circolazione . Si eccita una forza elettrica strofinando certi animali , come s' osserva nei gatti . Questo è forse in gran parte ciò , cui è dovuto il successo della fregagione fatta ai paralitici .

Le fregagioni deono essere applicate ai luoghi ove può essere la sede della paralisi ; ma se ella è generale , si deono applicare alle parti dove i nervi sono più grossi e più da vicino agli integumenti , come sopra la testa , sul collo , particolarmente lungo le vertebre della cervice sulle orbite , dietro le orecchie , lungo la spina del dorso , alle ascelle , all' anguinaglie , a' gartetti ec.

Fra gli effetti della fregagion forte v' è ancora questo , che essendo fatta sul corpo d' una nutrice , con questo mezzo il suo latte può ricevere più attività . Avviene del latte della femmina , come del latte degli animali ; quello di asina , di capra , di vacca , sono molto più sani allorchè questi animali furono scopettati .

Il loro latte pesa meno sullo stomaco degli ammalati che 'l prendono , ed è men soggetto a coagularsi ; il gusto stesso , come osserva Vanelmont , è sì differente , rapporto a quello d' asina , che da ciò puossi riconoscere , se l' animale è stato scopettato o no . (1)

La fregagione leggiera è propria a soddisfare all' indicazione che s' ha di risolvere l' extravasazione del sangue e della linfa , causata da contusioni : purchè s' impieghi prima che l' infiammazion apparisca e che siavi poco dolore alla parte contusa ; perchè questa dolce pressione macinando e dividendo il sangue e la linfa coagulata , facilita l' entrata degli umori refluenti , ne' piccioli orificj delle vene assorbenti .

Si sa , che si può aumentare l' efficacia delle fregagioni dolci riunendole con le emissioni di sangue , e fortificando questi due mezzi l' uno con l' altro . Gli ammalati in fatti ritraggono nelle pleuresie migliori effetti dalla emissione di sangue allorchè a misura che il sangue spilla dalla vena , s' ha la cura di strofinar leggermente la parte addolorata .

Le fregagioni dolci sono ancor proprie a soddisfare all' indicazion curativa di facilitare la circolazione , di sciogliere l' umor condensato nelle glandule e nelle viscere del basso ventre ; o per lo meno son proprie a secondare l' efficacia degli altri rimedj : sebbene non possono esser impiegate con frutto , se non in quanto la materia ostruen-

(1) *Asina pectenda est instar equorum . Ex lactis gustu dignosci potest , an asina pexa fuerit ista mane , nec-ne . Vanhelmont .*

ostruente ha acquistato il grado di concozion necessaria, si fa mobile, e solo ristagna pel difetto d'energia delle parti glandulose.

Vanſvieten (1) dice d'aver veduto una parotide molto gonfia e durissima, lungo tempo combattuta senza successo da' rimedj in apparenza i più forti ed efficaci, cedere in fine a poco a poco e sciogliersi esponendola due volte al giorno al vapore dell'acqua tiepida meschiata e sbattuta con aceto, e facendovi in seguito delle fregagioni leggiere, un' ora per volta con della fanella. Aggiugne che s'è applicato ancora felicemente un simil metodo a delle glandule scrofolose del collo, resistenti ad ogn' altro rimedio.

Questa specie di fregagioni se fosse impiegata nella cura dell'emfisema, farebbe sortire dalla tessitura cellulare la materia elastica che ne distende le cavità.

Son elleno del pari proprie a dissipare l'enfiagione edematosa causata dall'ammasso di fughi linfatici e serosi che stagnano nella tessitura cellulare; accidente che è assai ordinario in seguito di piaghe fatte da arme da fuoco.

Producono ancora un ottimo effetto sulle membra indebolite dall'angustia e dallo strignimento che soffrono per parte di legaccio, e per l'inazione durante il tempo della cura delle fregagioni delle piaghe considerabili ec. ec.

Queste fregagioni dolci con pannilini morbidi, o con spugne fine, possono ancora supplire al difetto d'esercizio che fosse necessario a' feriti.

Riu-

Riuſcirono perfettamente ad Ambrogio Pareo nella curagione del Marchefe d' Avrey , che era ridotto all' ultima eſtremità in ſeguito d' un colpo di fucile ricevuto ſette meſi prima , e che avea rotto l' oſſo della coſcia . In queſta cura , una delle più belle che ſi ſien fatte in queſto genere , Pareo preſcriſſe delle fregagioni leggiere con panni lini caldi ſulla parte , per favorire l' operazione de' rimedj capaci d' attenuare e ſciogliere l' ingorgamento del membro ferito ; e ne facea fare la mattina ſu tutto il corpo , che era, dic' egli , grandemente eſtenuato e ſmagrito pei dolori e gli accidenti , ed anche per mancanza d' eſercizio .

Le fregagioni moderate fatte con panni lini caldi e per lungo tempo , preparano utilmente all' efficacia dell' applicazione delle ventofe , de' veſcicanti , e de' cauterj potenziali ; a quella de' fomenti reſolutivi , degli empiaſtri della ſteſſa virtù , e di tutti i rimedj incifivi o ſtimolanti di cui ſi fa uſo ſopra i tumori edematofi , ed altre congeſtioni di materie fetide e indolenti che ſi vuol riſcaldare .

Le fregagioni moderate ſono ancora ben indicate ſopra una parte minacciata d' ankiloſi , ed ancora ſopra articolazioni che non ne foſſero per anco attaccate ; perchè ſi fa , che nella gotta , nel veleno ſcrofoloſo , ſovente il male ſi comunica da un' articolazione all' altra . Allora le fregagioni moderate deono eſſere meſſe in uſo ſopra tutte le articolazioni ; ma biſogna continuarle lungo tempo , per ſortirne buon effetto , poichè riſolvono ſpeſſo la ſinovia , e riaprono i pori aſſorbenti .

Oltre tutti queſti vantaggi , le fregagioni moderate.

derate n' hanno un altro assai rimarcabile , cioè di dare un più libero passaggio alle particelle de' topici con cui propongasi di coprire l' articolazione . Perciò le fregagioni deono precedere l' uso delle doccie risolutive , che s' impiegano nella cura dell' ankilosi , affinchè le parti penetranti che sono nell' acqua possano essere introdotte fino alla tessitura della parte ammalata , e che il calore dell' acqua che vi si comunica possa riscaldarla fino al profondo dell' articolazione .

Il Sig. Petit , parlando della cura dell' ankilosi nel suo Trattato delle malattie delle Ossa dice che „ le fregagioni fatte con panni lini caldi , possono a principio esser messe utilmente „ in uso , per supplire al movimento dell' articolato ; e se queste fregagioni non bastano da „ se sole a risolvere la sinovia e dissipare l' effusione della giuntura , servono almeno ad assicurare l' effetto degli altri rimedj , i quali „ mercè d' un tal mezzo agiscono con più efficacia . “

E' ancora cosa usitata fare delle fregagioni sulle parti che non sono ammalate . Si fanno per esempio delle fregagioni sulle estremità inferiori , allorchè si vogliono sbarazzare le parti medie o superiori del corpo , per eccitare una derivazione verso le parti inferiori .

S' è qualche volta riuscito a richiamare la gotta nelle estremità inferiori , strofinandole moderatamente dai piedi fino alla metà delle coscie con una fanella dolce , di tre ore in tre ore , un quarto d' ora per ciascuna volta .

Con buon successo ancora si fanno le fregagioni ai piedi degli asmatici , che sono quasi sempre freddi , per determinare gli umori verso le parti in-

inferiori, e per ristabilire la circolazione nel suo stato uniforme e naturale; del rimanente le fregagioni calmano ancora i spasimi.

Le fregagioni moderate che si facessero sulle articolazioni durante la cura della schinanzia, farebbero vantaggiose; perchè il rilassamento che accompagna la traspirazione che s'ottiene con questo mezzo, si comunica alle parti offese.

Allorchè succede qualche sconcerto nell'economia naturale per la retropulsione d'una malattia cutanea, importa molto procurare con celerità di far ricomparire la malattia. Vi si riesce talvolta, strofinando la parte con de' panni lini ben caldi.

Ambrogio Pareo raccomanda l'uso delle fregagioni su tutto il corpo durante la cura delle piaghe alla testa. „ Convienne, dice egli, di fare delle fregagioni assai lunghe e forti, per tutto il corpo, eccettuata la testa, tanto per fare revulsion di materie che potessero sublimarsi all'alto le quali aumentano molto per mancanza d'esercizio. „

Si fa, che nel gricciolo conviene accelerare il moto del sangue, non con de' cordiali, ma con delle fregagioni calde; le quali son'ottime, soprattutto ne' gricciuoli di lunga durata, e che mettono gli ammalati in pericolo per la loro lunghezza.

Sono ancor proprie a richiamare il calore delle estremità raffreddate; accidente che accompagna assai d'ordinario le febbri continue.

Non meno si sente la necessità di riscaldare, con delle fregagioni, i piedi, quando son freddi, prima di venire all'emissione di sangue. Senza questa precauzione ci sarebbe del pericolo nell'immergerli così freddi nell'acqua calda.

Nei

Nei sudori che avvengono spontaneamente o per l'azion dei rimedj sudoriferi, come pure negli espressi da un esercizio violento, qual è il giuoco della palla, giova farsi asciugare e strofinare moderatamente con panni lini caldi. Questa fregagione non solo netta il corpo assorbendone l'umidità che l'ammolla, ma fa sortire ed esprime da' pori della pelle i rimasugli di sudore e de' fughj escrementizj che vi son portati, e dà energia alle parti; così rimarcasi che queste fregagioni prevengono la lassezza.

All' esposto fin qui delle fregagioni potremmo ancora unire il leccamento de' cani che può essere considerato come una specie di fregagione. L'osservazioni che ciascuno ha potuto fare della guarigione della rogna, delle ulcere, e delle fessure per freddo (sopra i fanciulli) col soccorso della saliva e della lingua de' cani, indicano l'uso di questo mezzo in queste specie di malattie della pelle, e autorizzano il consiglio che noi diamo di servirsene per nettare o per guarire quelle che si avessero a curare.

Ho veduto delle femmine in Provenza, che facevano leccare regolarmente i loro fanciulli pieni di rogna e di fessure da cani molto ghiotti di questa occupazione. Vero è che questi animali puliscono sì bene i loro parti, ed hanno la lingua sì molle e sì dolce, che apparisce cosa naturale il procurar a fanciulli lo stesso soccorso.

I L F I N E.

IN-

I N D I C E

de' Capitoli e delle Materie.

SToria Compendiosa dell' Origine e dei progressi della Ginastica Medica fino a nostri tempi. pag. 1.

Prima Parte degli effetti del moto e della quiete. II

Cap. I. del Moto in genere. 12

Cap. II. Effetti più precisi e più sensibili del moto. 15.

Cap. III. Degli effetti relativi del moto. 22.

§. I. Effetti relativi al tempo. ivi.

§. II. Effetti relativi al luogo. 24

§. III. Effetti relativi al grado. 26

§. IV. Effetti relativi alla durazione. 29

Cap. IV. dei varj esercizi del corpo. 30.

§. I. Esercizj del primo genere. 31.

Bigliardo. 32

Piastrelle, Boccie, Zona. 33.

Maglio, Palla-corda, Volante. ivi.

Pallone. 35.

La Caccia. 36.

Il Nuoto. 37.

La Scherma. 38.

La Danza. 40.

L' azion del saltare. 41.

Il Passeggio. 42.

Salire e scendere. 44.

L' azione del viaggiare a piede e correre. 45.

Fregagioni. 46

Esercizi che non mettono in azione che le estremità superiori. ivi.

§. I.

§. I. <i>Esercizj della voce.</i>	49.
§. II. <i>Esercizj del secondo genere.</i>	59.
<i>Esercizj moderati del secondo genere.</i>	60.
<i>Esercizj violenti del secondo genere.</i>	63.
§. III. <i>Esercizj del terzo genere.</i>	68.
Cap. v. <i>Regole ginnastiche.</i>	74.
I. <i>Reg. Ginn. Scelta degli esercizi.</i>	75.
II. <i>Reg. Ginn. Scelta del tempo.</i>	77.
III. <i>Reg. Ginn. Misura e durata dell' esercizio rapporto all' età, al sesso, al temperamento del malato, e alla stagione in cui si esercita.</i>	79.
IV. <i>Reg. Ginn. Finito l' esercizio.</i>	87.
Cap. VI. <i>Della Quiete.</i>	88.
§. I. <i>Effetti della Quiete.</i>	89.
§. II. <i>Regole generali intorno alla Quiete.</i>	94.

Seconda Parte.

<i>Indicazione dell' uso che dee farsi del Moto e della Quiete nella cura delle malattie.</i>	103.
Cap. I. <i>Indicazioni per le quali deesi prescrivere la Quiete nella cura delle malattie.</i>	104.
§. I. <i>Malattie infiammatorie in genere.</i>	105.
<i>Il Vajuolo.</i>	110.
<i>Contusioni, piaghe ed ulcere in generale.</i>	115.
§. II. <i>Malattie interne ed esterne della testa.</i>	119.
<i>Malattie degli Occhj.</i>	124.
<i>Esquinanzia.</i>	125.
§. III. <i>Malattie del tronco.</i>	126.
<i>Malattie infiammatorie del petto.</i>	128.
<i>L'emoftisia e piaghe penetranti del petto.</i>	129.
<i>Malattie delle mammelle.</i>	132.
<i>Malattie del basso ventre.</i>	135.
§. IV. <i>Malattie delle estremità.</i>	141.
Cap. II. <i>Indicazioni secondo le quali si dee prescri-</i>	

<i>Scrivere il moto nella cura delle Malattie.</i>	154.
§. I. <i>Stato de' convalescenti.</i>	156.
<i>Scrofole.</i>	161.
<i>Rachitide.</i>	165.
<i>Scorbuto.</i>	171.
<i>Morbo venereo.</i>	173.
§. II. <i>Malattie della testa: dell' Apoplezia.</i>	176.
<i>Paralisi.</i>	178.
§. III. <i>Malattie del tronco.</i>	184.
<i>Malattie del basso ventre.</i>	188.
§. IV. <i>Malattie delle estremità.</i>	192.
<i>Malattie Artritiche e Rumatiche.</i>	193.
<i>Rigidezza delle articolazioni, Anchilosi.</i>	197.
§. V. <i>dell' Ortopedia ossia delle deformità nascenti del corpo in generale.</i>	208.
<i>Deformità del tronco.</i>	211.
<i>Deformità delle estremità.</i>	218.

Supplemento.

<i>Delle fregagioni.</i>	224.
<i>Effetti della fregagione in generale.</i>	225.
<i>Regole generali per assicurare il successo delle fregagioni.</i>	227.
<i>Indicazioni secondo le quali si dee prescrivere l'uso delle differenti fregagioni nella cura delle Malattie.</i>	229.

Fine dell' Indice.